WEIDER® PRO 5500

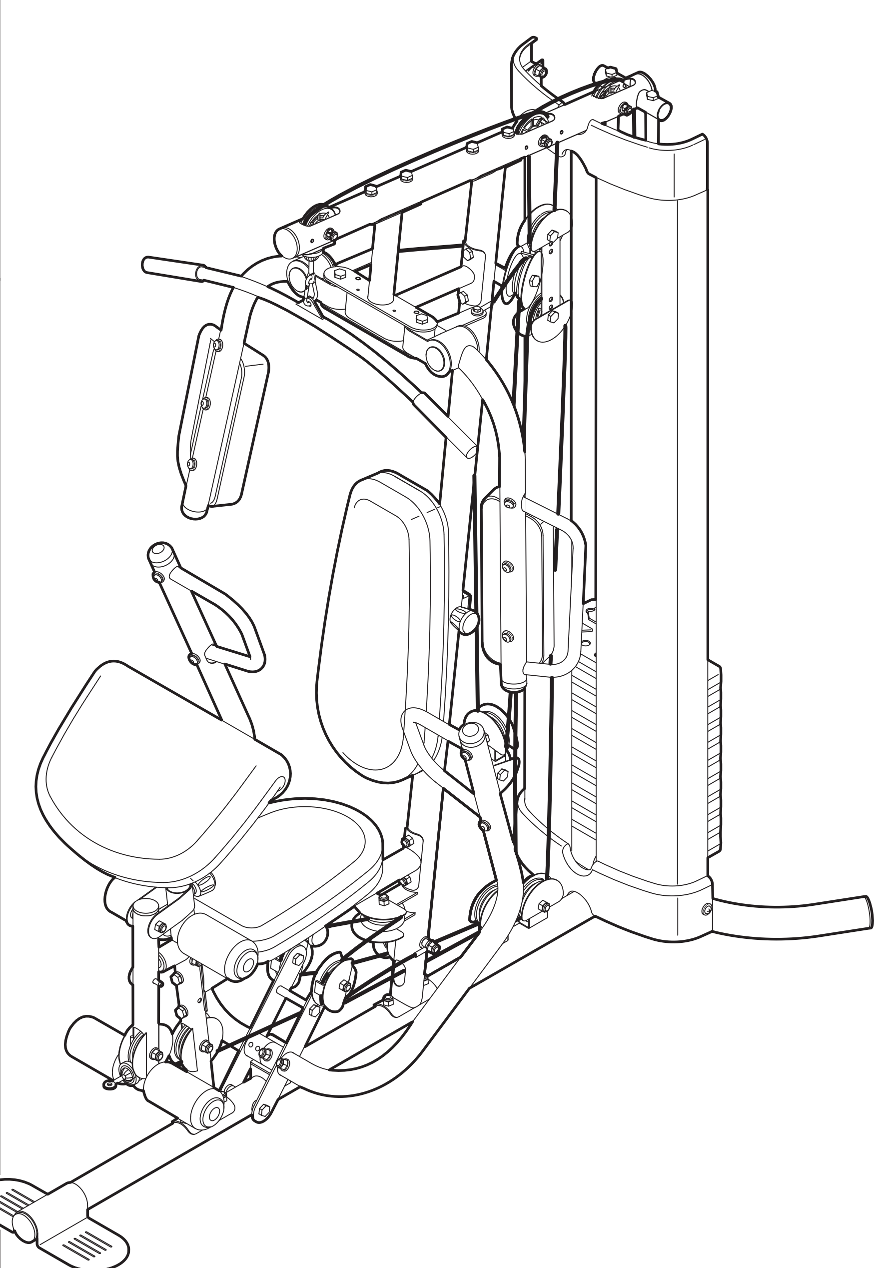
Modell-Nr WEEVSY2996.1
Serien-Nr ____________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem Sitz)

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

Unsere Website:

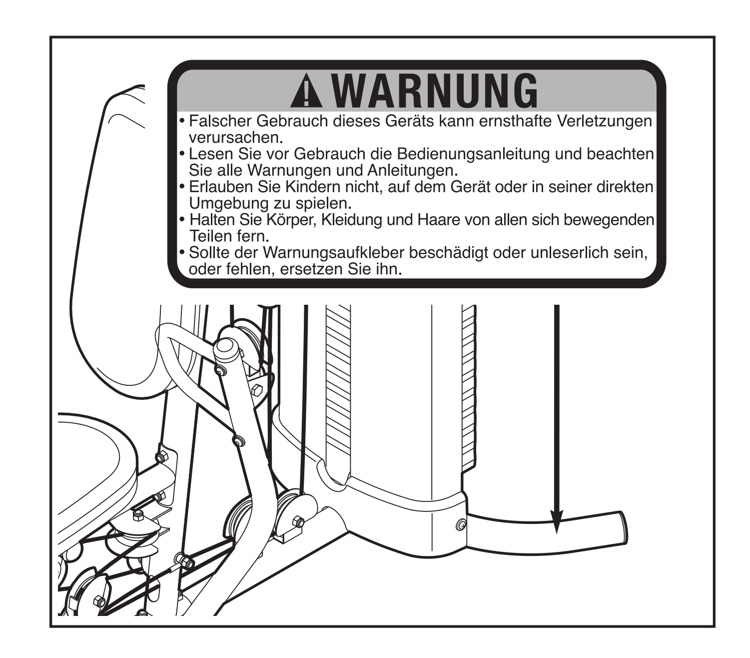
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

DI WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 5
MONTAGE 8
EINSTELLUNG 25
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE 27
KABELDIAGRAMME 28
WARTUNG 29
TRAININGSRICHTLINIEN 30
TEILELISTE 33
DETAILZEICHNUNG 34
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . .Rückseite

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

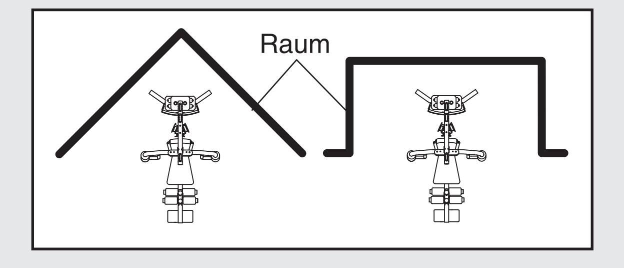
Der abgebildete Aufkleber muss an der Kraftstation befestigt sein. Bitte beachten Sie, dass der Text auf die Aufkleber in englisch steht. Nehmen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie über die englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.



WICHTIGE HINWEISE

⚠ WARNUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Kraftstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Kraftstation die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Kraftstation. Benutzen Sie der Kraftstation nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Kraft-station hinreichend über alle Vorsichtsmaßnah-men informiert sind.**
3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Bewahren Sie der Kraftstation im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Der Kraftstation muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Stellen Sie sicher, dass um der Kraftstation herum ausreichend Platz zur Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.**
5. **Der Gewichtsstapel dieser Kraftstation ist von außen zugänglich; der Gewichtsstapel sollte nicht von einer Stelle aus zugänglich sein, die sich außerhalb des Sichtbereichs des Benutzers befindet. Um fremden Zugang zum Gewichtsstapel zu vermeiden, stellen Sie die Kraftstation in einer Ecke des Raums auf, so wie in der Abbildung unten gezeigt. Zwischen der Kraftstation und den angrenzenden Wänden sollte nicht mehr als 1 Meter Raum sein.**



6. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
7. **Die Kraftstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 135 kg, erträgt.**
8. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Kraftstation ferngehalten werden.**
9. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
10. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**
11. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel immer auf den Rollen befindet. Wenn sich das Kabel während des Trainings verdreht, halten Sie sofort an und achten Sie darauf, dass es sich auf den Rollen befindet und dass weder Kabel noch Rollen in irgendeiner Form behindert werden. Ersetzen Sie mindestens alle zwei Jahre alle Kabel.**
12. **Die Kraftstation ist zur Benutzung mit den mitgelieferten Gewichten bestimmt. Benutzen Sie die Kraftstation nicht mit Kurzhanteln oder anderen Gewichten, um den Widerstand zu erhöhen.**
13. **Vergewissern Sie sich immer vor dem Training davon, dass der Gewichtsstift ganz in den Gewichtestapel eingeführt wurde.**
14. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**
15. **Benutzen Sie niemals mehr als zehn Gewichte mit dem Butterfly-Bügel.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. der Hersteller ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER™ PRO 5500 Kraftstation entschieden haben. Das Kraftstation bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Gewichtsstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Kraftstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY2996.1. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Kraftsta-tion (siehe erste Seite dieser Bedienungs-anleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

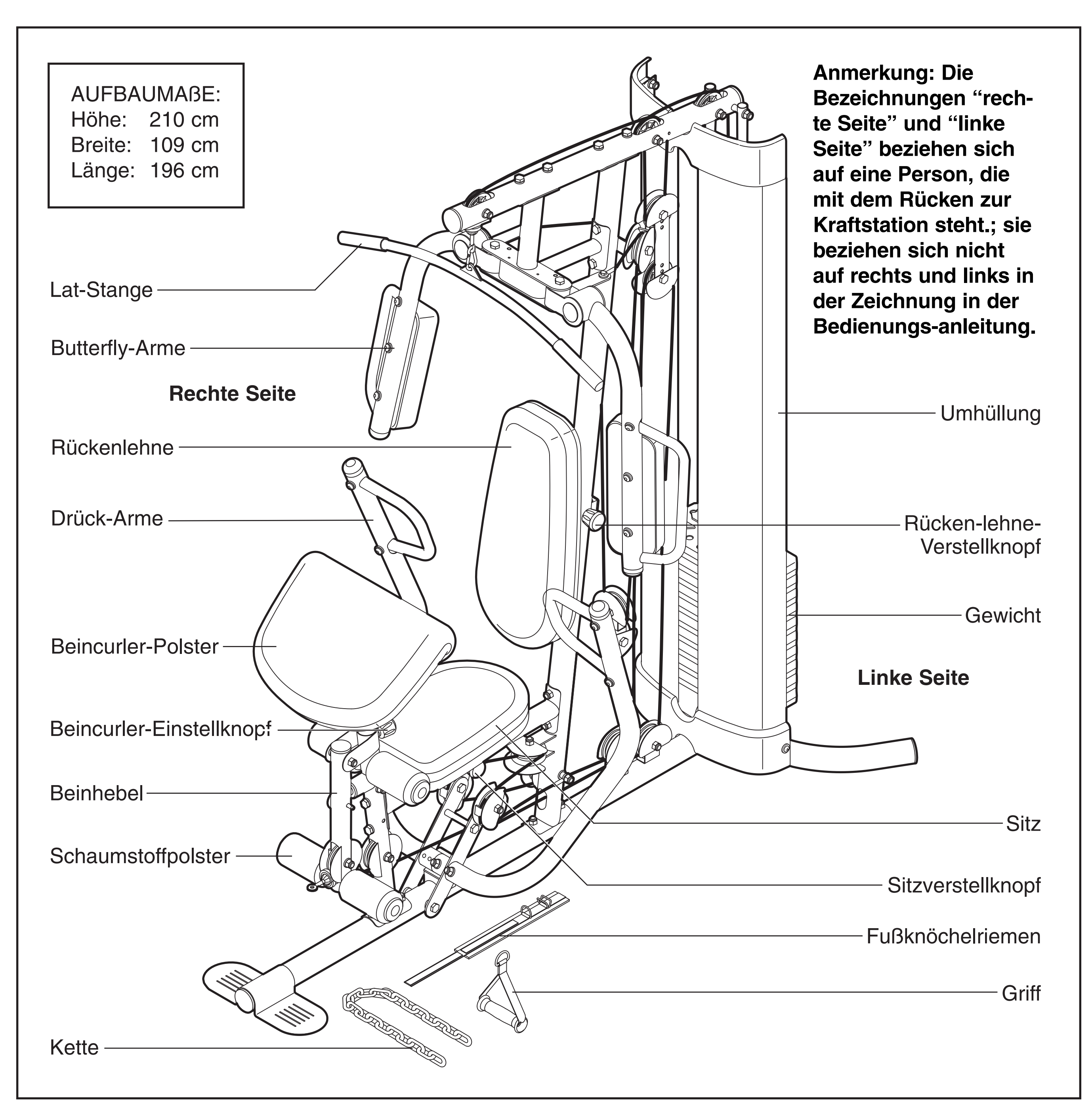


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE auf seite 33 dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**

M6 Mutter mit Nylon-Klemmteil (107)

M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78)

M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77)

M12 Mutter (112)

M4 Scheibe (104)

M6 Scheibe (114)

M8 Scheibe (103)

M10 Scheibe (80)

großen M10 Scheibe (105)

großen M12 Scheibe (98)

M4 x 12mm Blechschraube (102)

M4 x 16mm Blechschraube (110)

M6 x 16mm Schraube (88)

M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90)

M10 x 20mm Schraube (96)

M10 x 70mm Schraube (113)

M10 x 75mm Linsenschraube (118)

90mm Abstandshalter (59)

19mm Abstandshalter (67)

56,5mm Buchse (69)

13mm Stahlabstands-halter (109)

21mm Stahlscheibe (108)

11mm Abstandshalter (99)

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

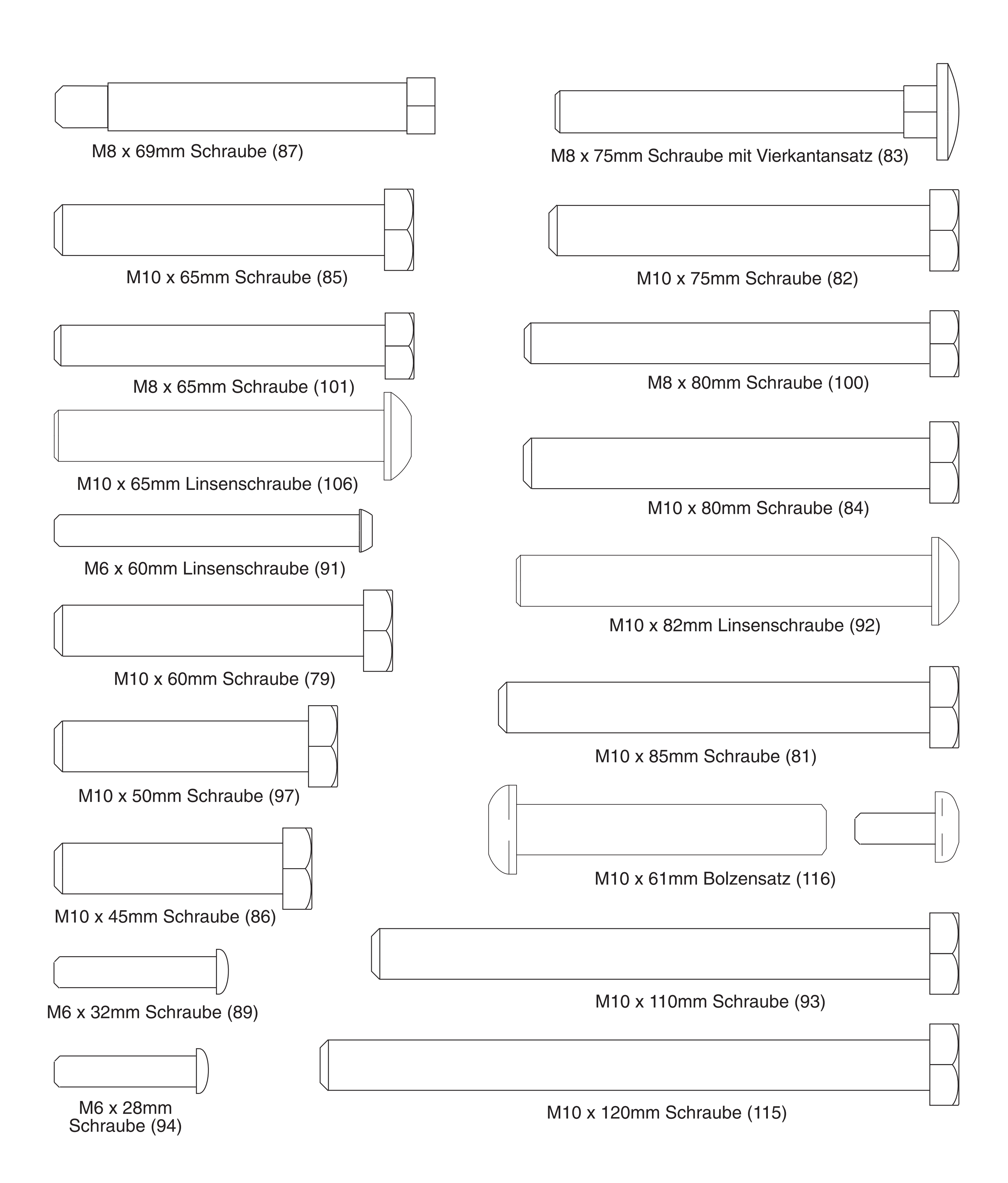
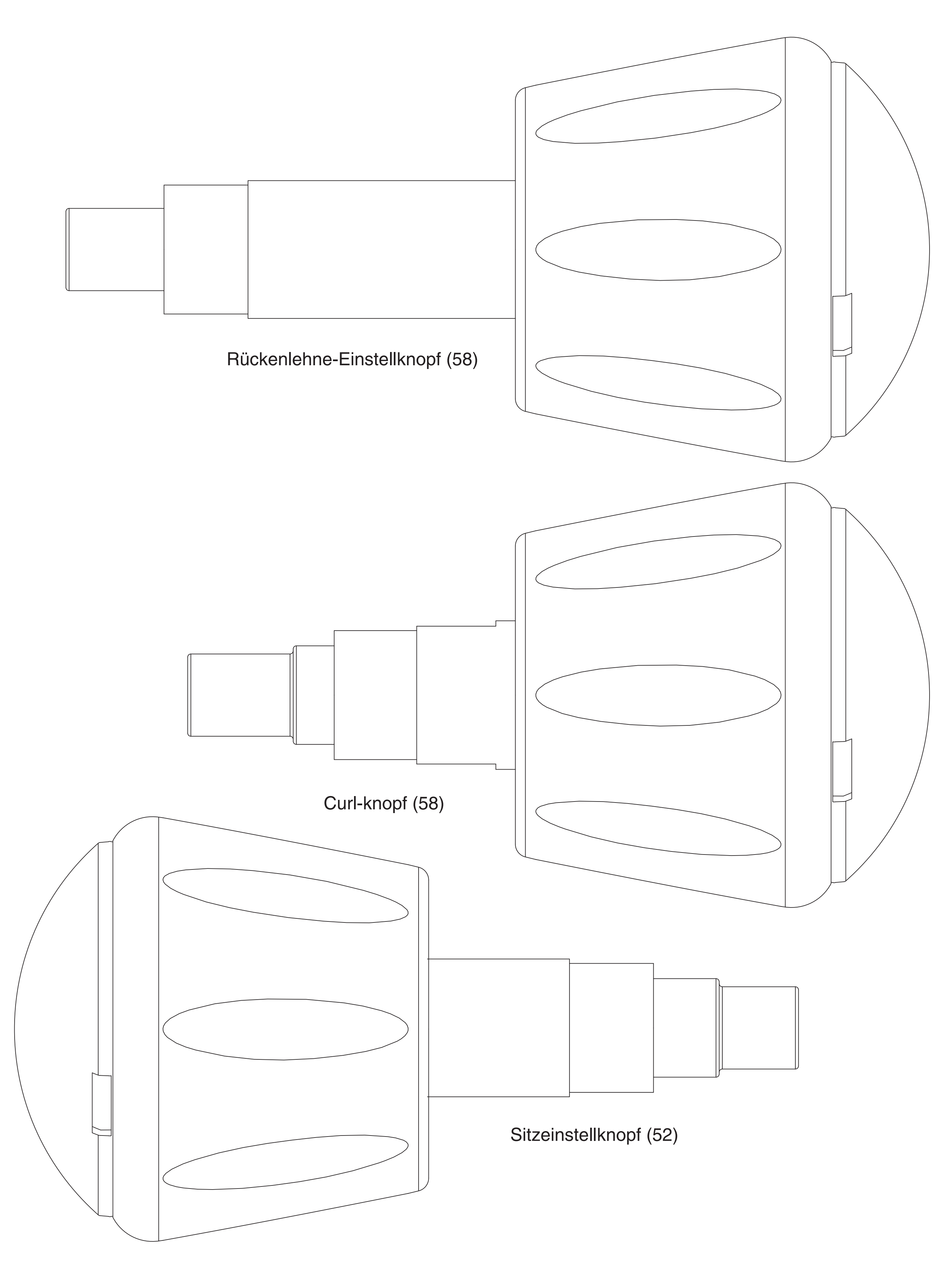


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE



MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Kraftstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

Für die Montage braucht man zwei Personen

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Kraftstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

Erlauben Sie sich genügend Zeit

Wegen der vielen Merkmalen dieser Kraftstation wird die Montage einige Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen.

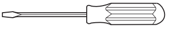
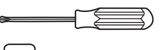
Suchen Sie eine Stelle für die Kraftstation aus

Wegen des Gewichts und der Größe sollte die Kraftstation an der Stelle wo sie benutzt wird montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Kraftstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

Wie man die Schachtel auspackt

Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der Kraftstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungs-material erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge werden für die Montage benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel 
- einen Schraubenzieher 
- einen Kreuzschraubenzieher 
- einen Gummihammer 
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, und Papierklebe-band benötigen.

Ammerkung: Die Montage ist leichter zu durchfühen, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel haben.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das <u>DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE</u>, auf die Seiten 5-7. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Trans-portes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

Orientierung der Teile

Während des Zusammenstellens der Kraftstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Festziehen der Teile

Ziehen Sie alle Teile fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

Fragen?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Anleitung.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Kraftstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmenmontage

1. **Die Information auf Seite 8 muss unbedingt gelesen werden, bevor man mit der Montage der Kraftstation beginnt. Bitte verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Montageteile das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5-7 dieser Anleitung.**

   Schieben Sie vier M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) von unten nach oben, wie angezeigt, in die Basis (1) ein. **Anmerkung: Um die Schrauben in dieser Position zu halten, kann man sie mit Klebeband vorläufig befestigen.**

2. Schieben Sie die beiden Gewichtsführungen (18) durch die Stützstange (3). **Achten Sie darauf, dass sich die angedeuteten Löcher der Gewichtsführungen unten befinden.**

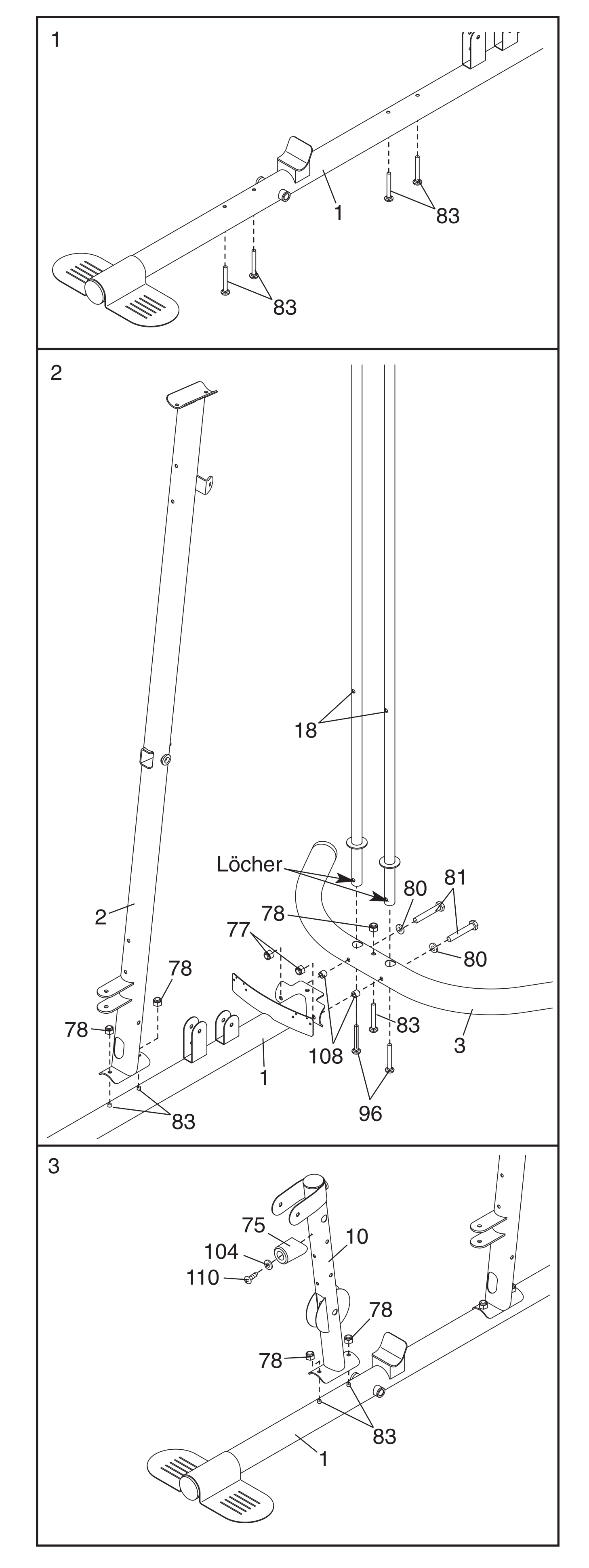
   Befestigen Sie die Stützstange (3) und die Gewichtsführungen (18) mit zwei M10 x 85mm Schrauben (81), zwei M10 Scheiben (80), zwei 21mm Stahlabstandsstücken (108) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Muttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie als nächstes die Gewichtsführungen (18) mit zwei M10 x 20mm Linsenschrauben (96) an der Stützstange (3). Befestigen Sie dann die Stützstange mit einer M8 x 75mm Schraube mit Vierkantansatz (83) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Mutter noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den Pfosten (2) mit den zwei angedeuteten M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Muttern noch nicht fest.**

3. Befestigen Sie das Vorderbein (10) mit zwei M8 x 75mm Schrauben mit Vierkantansatz (83) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) an der Basis (1). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie den Beinhebel-Stoßdämpfer (75) mit einer M4 x 16mm Blechschraube (110) und einer M4 Scheibe (104) am Vorderbein (10). **Das Ende des Stoßdämpfers muss nach oben zeigen.**

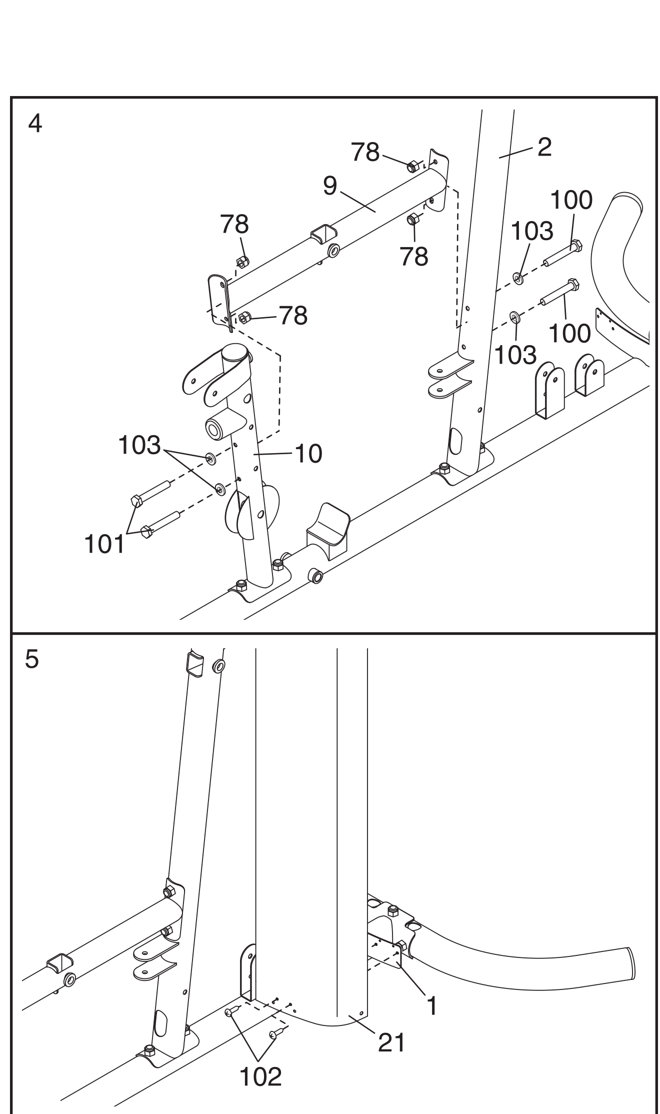


4. Befestigen Sie den Rahmen (9) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Pfosten (2). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie den Rahmen (9) mit zwei M8 x 65mm Schrauben (101), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Vorderbein (10). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

5. Befestigen Sie das Unterteil der linken Umhüllung (21) mit zwei M4 x 12mm Blechschrauben (102) an der Basis (1).

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Umhüllung (nicht abgebildet).

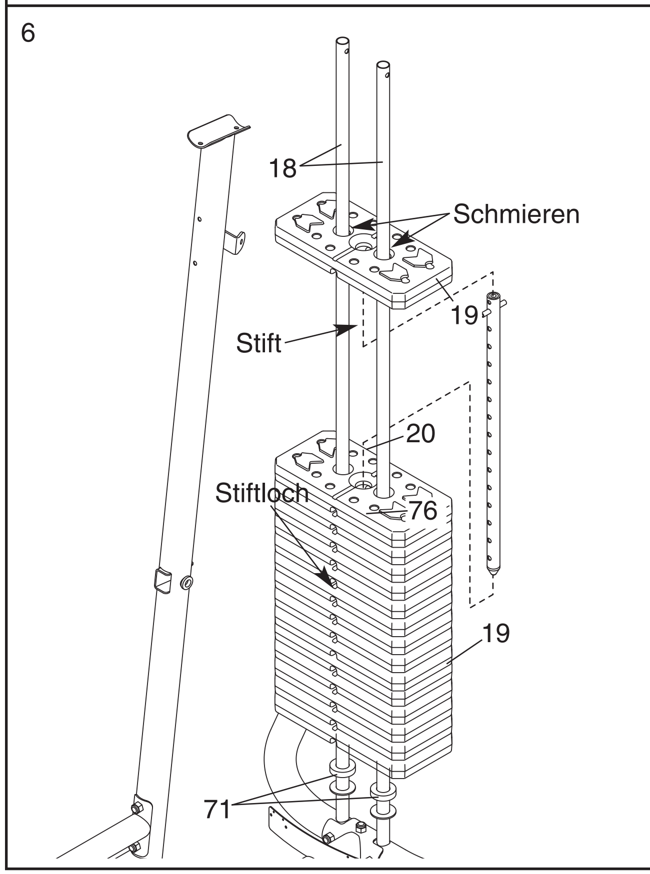


6. **Anmerkung: Einige Teile sind hier nicht abgebildet, um diesen Schritt klarer darzustellen.**

   Schieben Sie die zwei Gewichtsstoßdämpfer (71) auf die Gewichtsführungen (18). Richten Sie vierzehn Gewichte (19) so aus, dass die Schlüssellöcher unten sind, wie hier abgebildet. Schieben Sie die Gewichte dann auf die Gewichtsführungen.

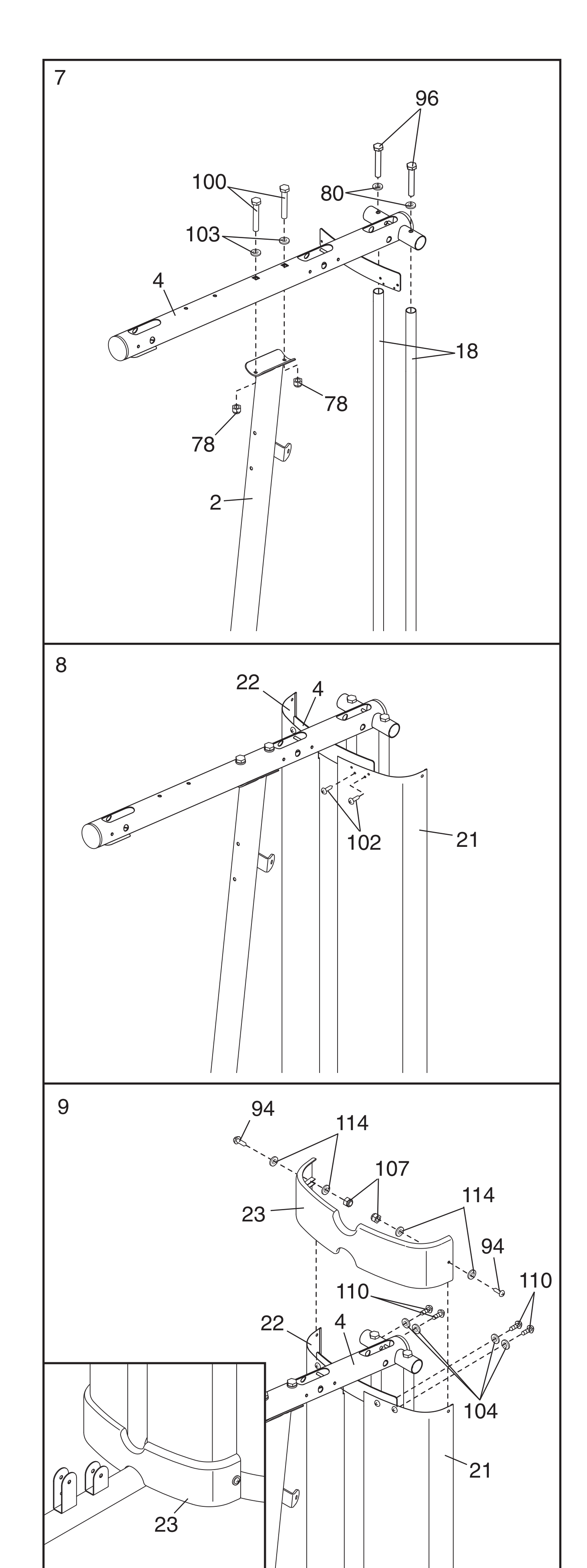
   Schieben Sie die Gewichtsrohrkappe (76) auf die Gewichtsstange (20) auf. Schieben Sie die Gewichtsstange durch die vierzehn Gewichte (19). **Achten Sie darauf, dass sich der Stift an der Gewichtsstange oben befindet, wie hier angezeigt.**

   Schmieren Sie die angezeigten Löcher jedes Gewichts (19) mit dem Schmierfett in dem beigefügten Paket. Schieben Sie dann die Gewichte auf die Gewichtsführungen (18).



7. Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Pfosten (2). **Ziehen Sie die Muttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie die Gewichtsführungen (18) mit zwei M10 x 20mm Schrauben (96) und zwei M10 Scheiben (80) am oberen Rahmen (4).



8. Befestigen Sie den oberen Teil der linken Umhüllung (21) mit zwei M4 x 12mm Blechschrauben (102) am oberen Rahmen (4).

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Umhüllung (22).

9. Befestigen Sie eine Umhüllungsabdeckung (23) mit zwei M6 x 28mm Schrauben (94), vier M6 Scheiben (114) und zwei M6 Muttern mit Nylon-Klemmteil (107) an der linken und der rechten Umhüllung (21, 22).

   Befestigen Sie die Umhüllungsabdeckung (23) mit vier M4 x 16mm Blechschrauben (110) und vier M4 Scheiben (104) am oberen Rahmen (4).

   Siehe Detailzeichnung und befestigen Sie die andere Umhüllungsabdeckung (23) auf die gleiche Weise.

Armmontage

10. Befestigen Sie die Butterfly-Rahmen-Stütze (6) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Pfosten (2). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

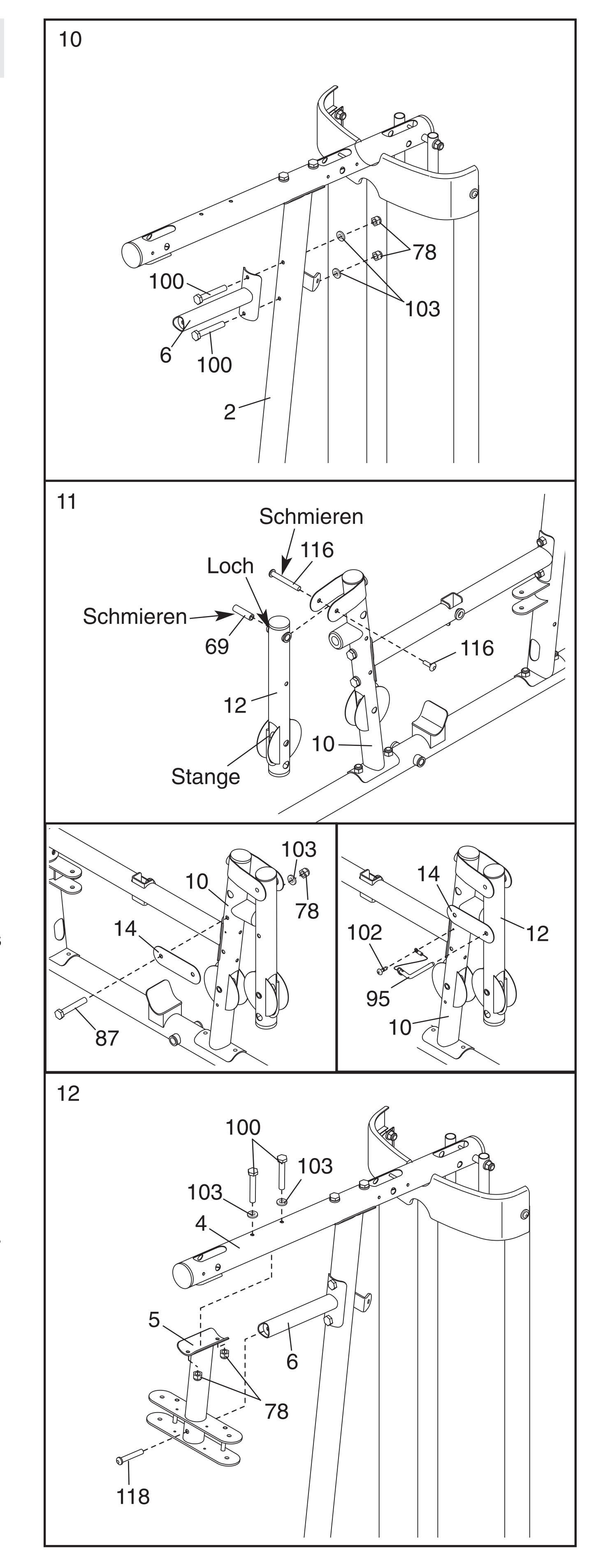
11. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen. Schieben Sie eine 56,5mm Buchse (69) durch das angedeutete Loch am Beinhebel (12). Befestigen Sie den Beinhebel mit einem M10 x 61mm Bolzensatz (116) am Vorderbein (10). **Achten Sie darauf, dass das angedeutete Stäbchen dabei auf der richtigen Seite liegt.**

    Betrachten Sie die linke Detailzeichnung. Befestigen Sie die Verschlussplatte (14) mit der M8 x 69mm Schraube mit Ansatzschaft (87), einer M8 Scheibe (103) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) am Vorderbein (10).

    Betrachten Sie die rechte Detailzeichnung. Schieben Sie den Verschlussplattenstift (95) durch die Verschlussplatte (14) und durch den Beinhebel (12). Befestigen Sie das Halteband des Verschlussplattenstifts mit einer M4 x 12mm Blechschraube (102) am Vorderbein (10).

12. Befestigen Sie den Butterfly-Rahmen (5) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (100), zwei M8 Scheiben (103) und zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (78) am Sitzrahmen (4). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

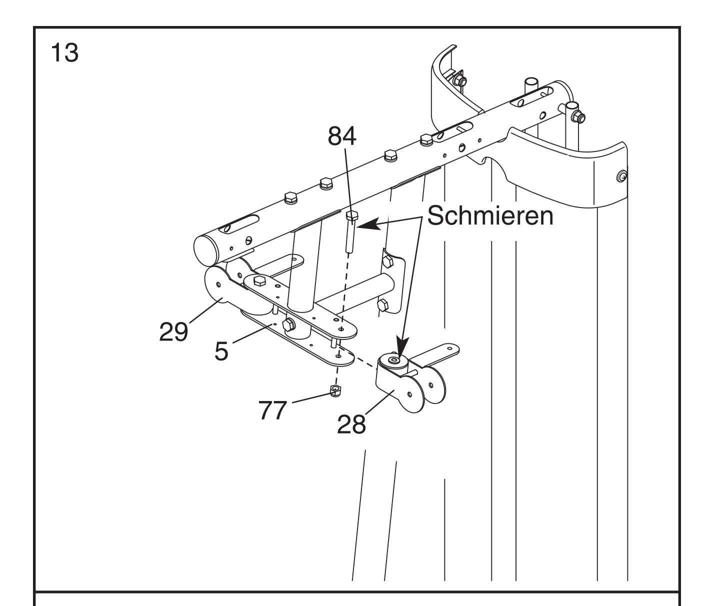
    Befestigen Sie den Butterfly-Rahmen (5) mit einer M10 x 75mm Linsenschraube (118) an der Butterfly-Rahmen-Stütze (6).



13. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen und befestigen Sie die linke Butterfly-Klammer (28) mit einer M10 x 80mm Schraube (84) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Butterfly-Rahmen (5).

    Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Butterfly-Klammer (29).

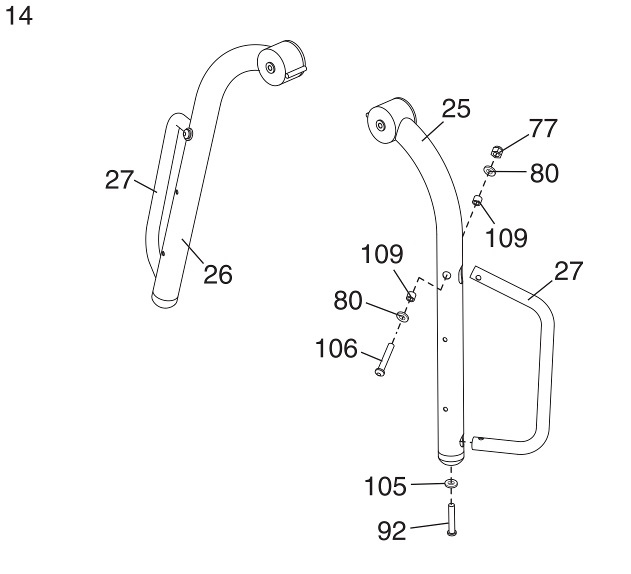
    Ziehen Sie nun die Muttern mit Nylon-Klemmteil (77, 78, 107), die im Schritt 2 bis 13 verwendet wurden, fest.



14. Befestigen Sie einen Butterfly-Griff (27) mit einer M10 x 65mm Linsenschraube (106), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlabstandshalter (109) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am linken Butterfly-Arm (25).

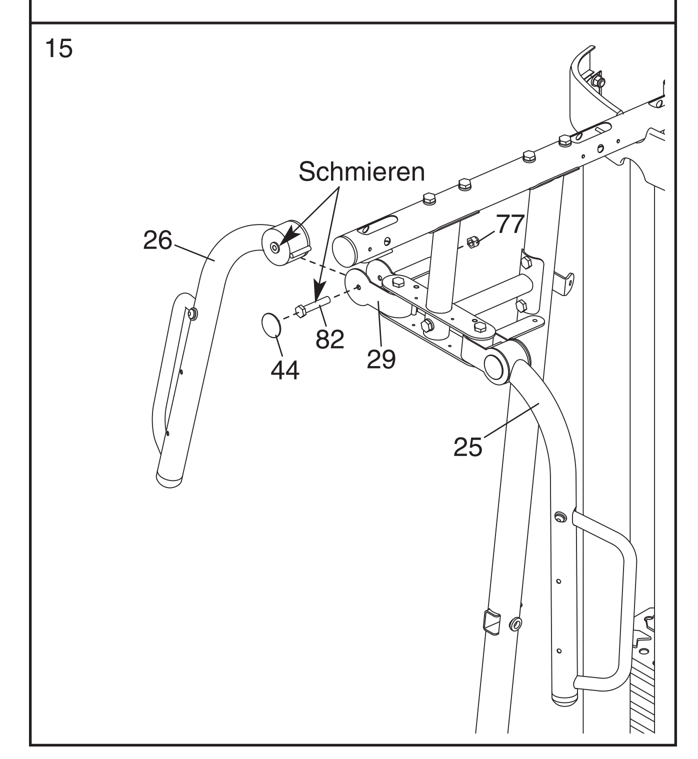
    Sichern Sie den linken Butterfly-Arml (25) mit einer M10 x 82mm Linsenschraube (92) und einer großen M10 Scheibe (105).

    Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem rechten Butterfly-Arm und Butterfly-Griff (26, 27).



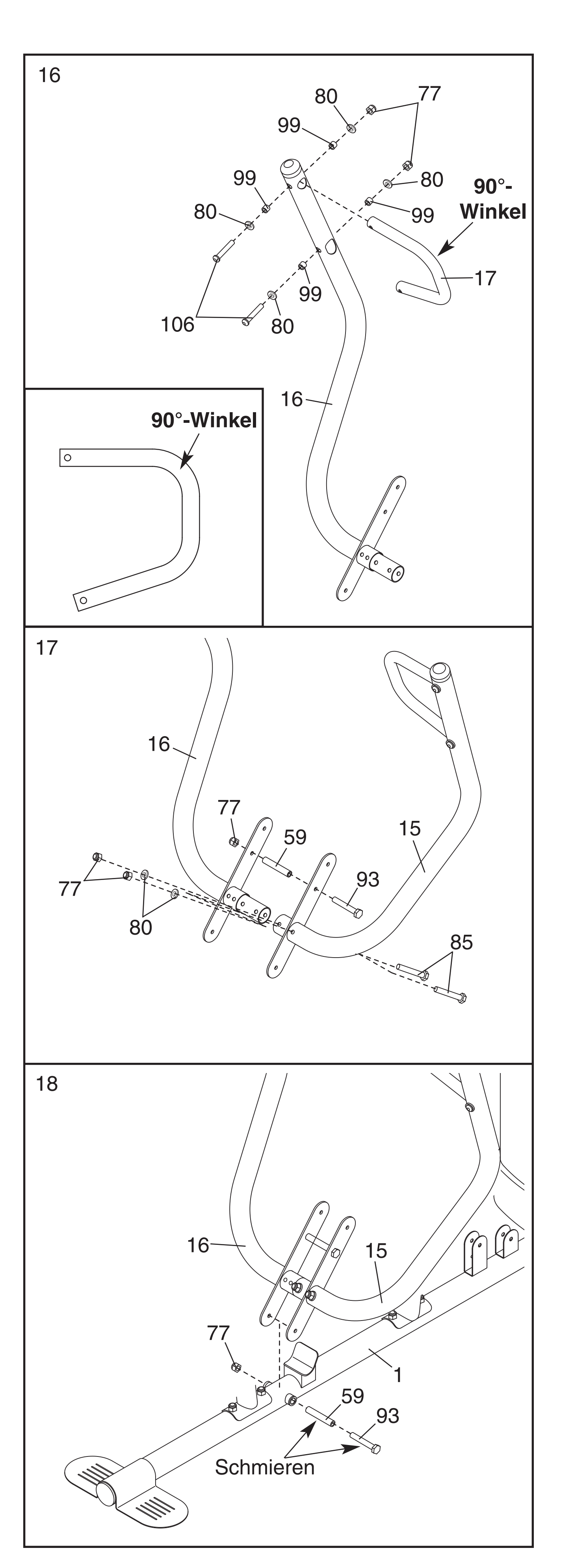
15. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die angezeigten Stellen und befestigen Sie den rechten Butterfly-Arm (26) mit einer M10 x 75mm Schraube (82) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der rechten Butterfly-Klammer (29). Drücken Sie eine Schraubenkappe (44) auf das Ende der Schraube. **Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an; der Butterfly-Arm muss sich frei bewegen können.**

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Arm (25).



16. Richten Sie einen Druckarmgriff (17) so aus, dass sich der 90°-Winkel oben befindet, wie in der Detailzeichnung dargestellt. Befestigen Sie einen Druckarmgriff (17) mit zwei M10 x 65mm Linsenschrauben (106), vier M10 Scheiben (80), vier 11mm Abstandshaltern (99) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Druckarm (16).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Druckarm (nicht abgebildet).



17. Befestigen Sie den linken Druckarm (15) mit einer M10 x 110mm Schraube (93), einem 89,5mm Abstandshalter (59) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am rechten Druckarm (16).

Beenden Sie das Befestigen der Druckarme mit zwei M10 x 65mm Schrauben (85), zwei M10 Scheiben (80) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (77). **Drehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

18. Schmieren Sie eine M10 x 110mm Schraube (93). Befestigen Sie den linken und den rechten Druckarm (15, 16) mit der Schraube, einem 89,5mm Abstandshalter (59) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; die Druckarme (15, 16) sollte man leicht bewegen können.**

Ziehen Sie Muttern mit Klemmteil (77) die in Schritt 17 benutzt wurden fest.

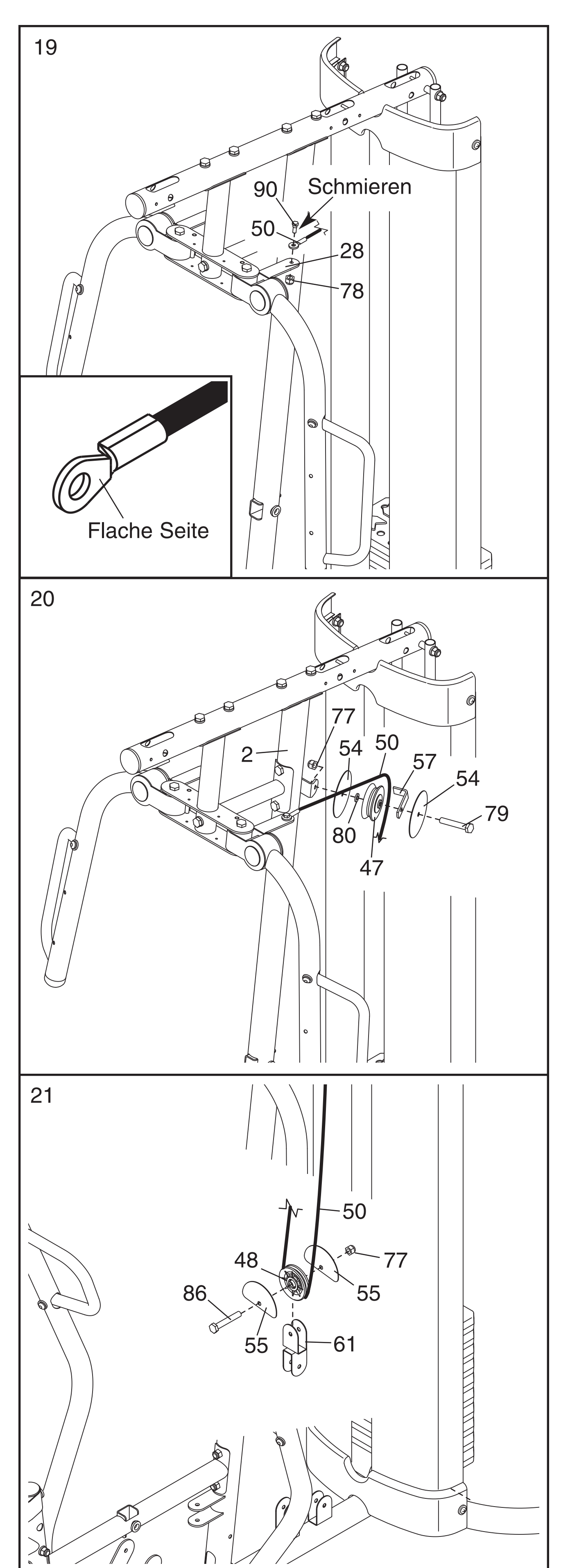
Kabelmontage

19. **Sehen Sie sich die Kabeldiagramme auf Seite 28 an, um die Kabel bei der Montage zu identifizieren.**

    Identifizieren Sie das Butterfly-Kabel (50). Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90). Befestigen Sie das Kabel an der linken Butterfly-Klammer (28) mit der Schraube mit Ansatzschaft und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite des Kabels an die Butterfly-Klammer anliegt. Ziehen Sie die Schraube mit Ansatzschaft nicht zu fest an; man muss das Kabel frei bewegen können.**

20. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) um eine “V”-Rolle (47). Befestigen Sie eine „V”-Rolle, eine große Kabelklappe (57), einer M10 Scheibe (80), und zwei Schutzvorrichtungen (54) mit einer M10 x 60mm Schraube (79) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Pfosten (2).

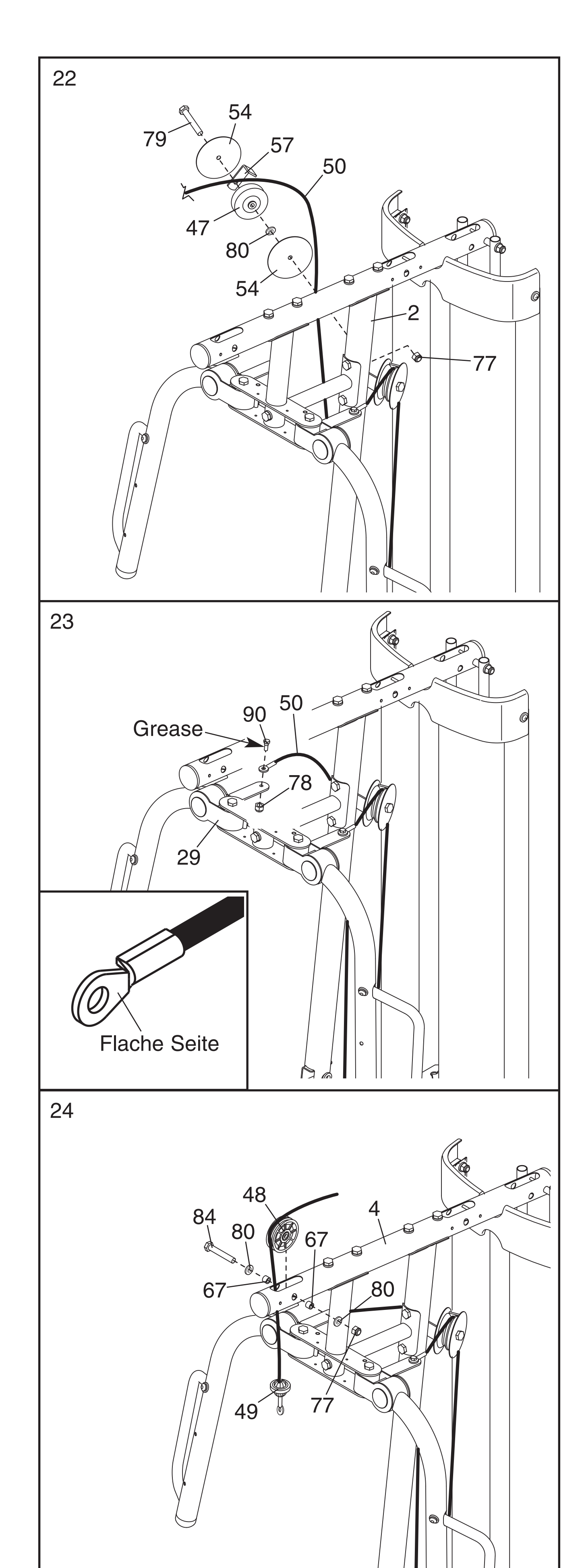
21. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) mit einer M10 x 45mm Schraube (86) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der doppelten „U”-Klammer (61). **Achten Sie darauf, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie hier gezeigt.**



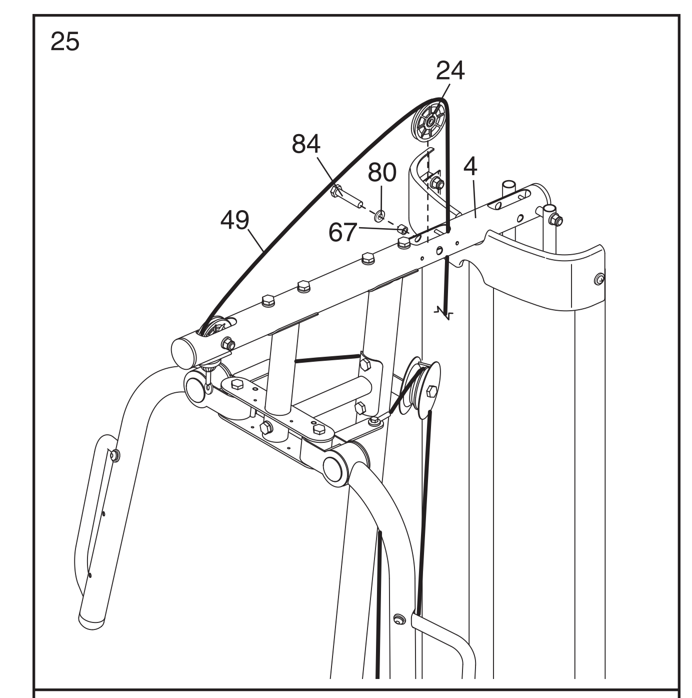
22. Winden Sie das Butterfly-Kabel (50) über eine „V"-Rolle (47). Befestigen Sie eine „V"-Rolle, eine große Kabelklappe (57), einer M10 Scheibe (80), und zwei Schutzvorrichtungen (54) mit einer M10 x 60mm Schraube (79) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Pfosten (2).

23. Schmieren Sie eine M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft (90). Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (50) mit der Schraube mit Ansatzschaft und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (78) an dem rechten Butterfly-Klammer (29). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite des Kabels an die Butterfly-Klammer anliegt.**

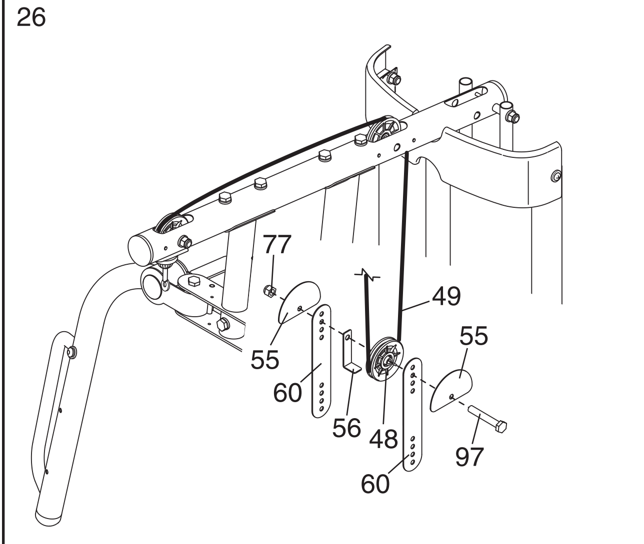
24. **Finden Sie das Lat-Kabel (49).** Führen Sie das Kabel hoch durch den oberen Rahmen (4) und über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle innerhalb des oberen rahmen mit einer M10 x 80mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 19mm Abstandshaltern (67) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).



25. Führen Sie das Lat-Kabel (49) über eine schmale Rolle (24) und von oben nach unten durch den oberen rahmen (4). Halten Sie die schmale Rolle innerhalb des oberen rahmen. Schieben Sie eine M10 x 80mm Schraube (84) durch eine M10 Scheibe (80), einen 19mm Abstandshalter (67), den oberen rahmen und die schmale Rolle.

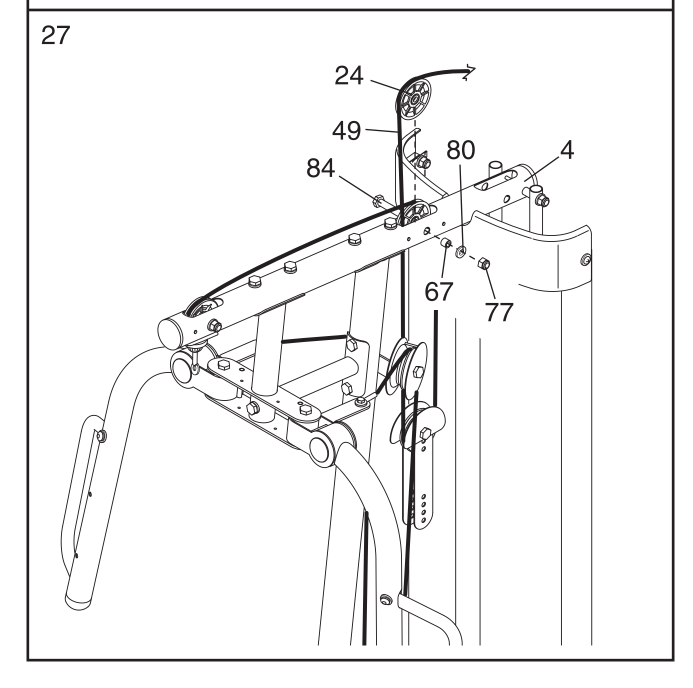


26. Legen Sie das Lat-Kabel (49) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (56) und zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) am zweitobersten Loch der zwei Rollenplatten (60) mit einer M10 x 50mm Schraube (97) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**

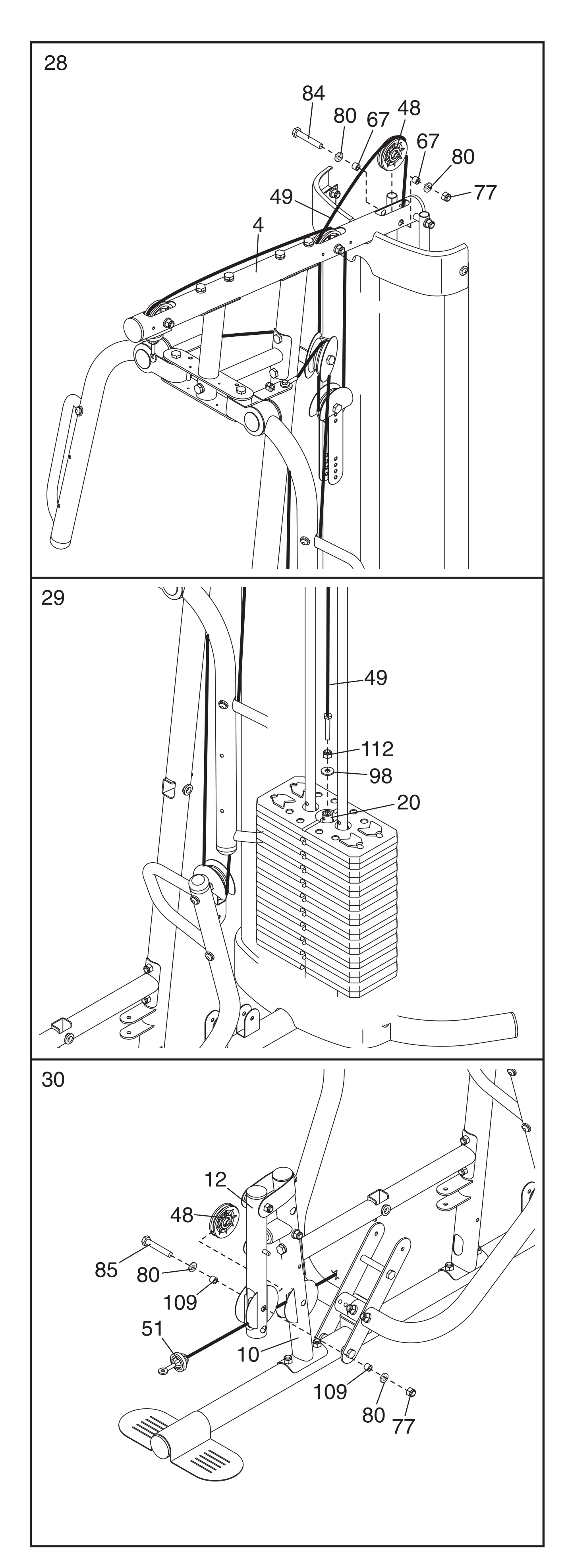


27. Führen Sie das Lat-Kabel (49) durch den oberen rahmen (4) nach oben und legen Sie das Kabel über eine schmale Rolle (24). Ziehen Sie die M10 x 80mm Schraube (84) aus dem oberen rahmen soweit heraus, bis sie sich mit der ersten schmalen Rolle von Schritt 24 auf gleicher Höhe befindet. **Entfernen Sie die Schraube nicht ganz vom Sitzrahmen.**

Halten Sie die zweite schmale Rolle (24) innerhalb des oberen rahmen (4) und befestigen Sie sie mit der M10 x 80mm Schraube (84), einem 19mm Abstandshalter (67), einer M10 Scheibe (80) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).



28. Legen Sie das Lat-Kabel (49) über eine 90mm Rolle (48) und führen Sie das Kabel durchd den oberen rahmen (4) nach unten. Befestigen Sie die Rolle, mit eine M10 x 80mm Schraube (84), zwei M10 Scheiben (80), zwei 19mm Abstandshaltern (67), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77), am oberen Rahmen (4).



29. Legen Sie eine große M12 Scheibe (98) auf die Gewichtsstange (20) drauf. Schrauben Sie die M12 Mutter (112) ganz auf das Lat-Kabel (49) hinauf.

Schrauben Sie das Lat-Kabel (49) zwei Umdrehungen in die Gewichtsstange (20) hinein. Ziehen Sie nun die M12 Mutter (112) fest gegen die M12 große Scheibe (98).

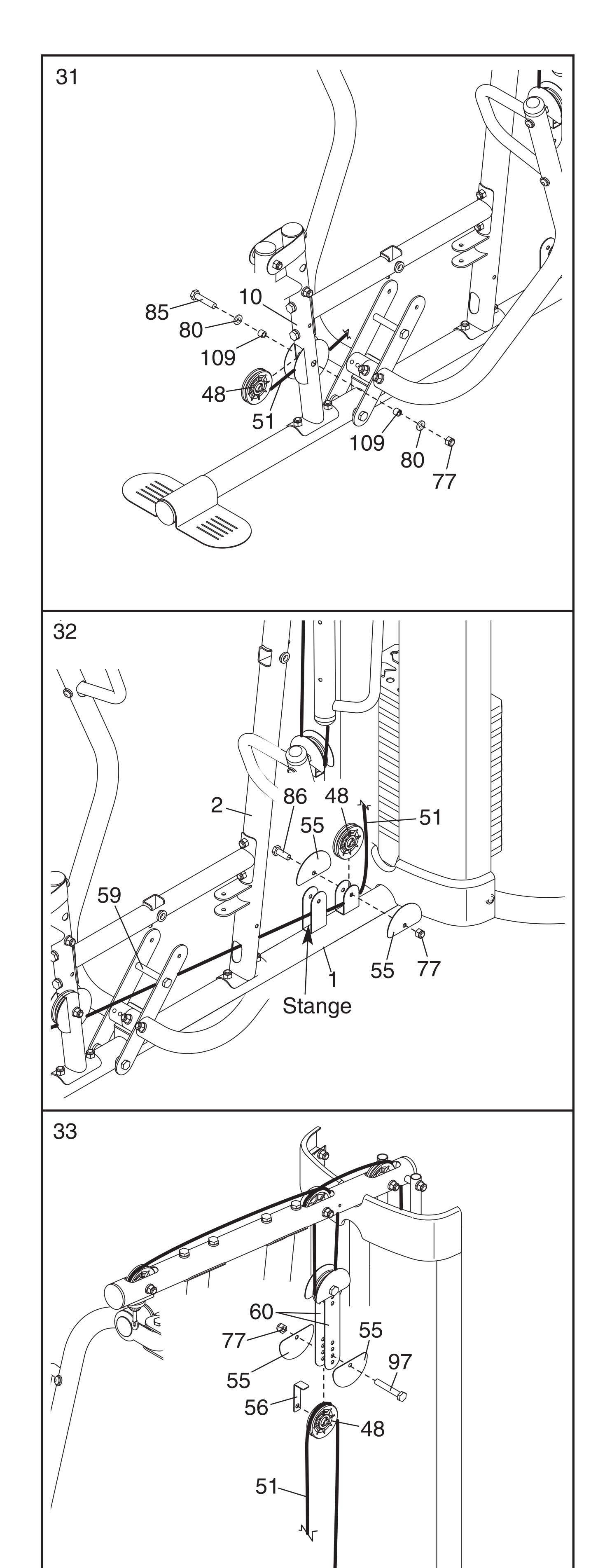
30. **Finden Sie das Beinhebel-Kabel (51).** Führen Sie das Kabel durch den Beinhebel (12) und den Vorderbein (10).

Schieben Sie eine 90mm Rolle (48) von hinten durch den Beinhebel (12), wie angedeutet. Befestigen Sie die 90mm Rolle mit einer M10 x 65mm Schraube (85), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlabstandshalter (109) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77).

31. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) mit einer M10 x 65mm Schraube (85), zwei M10 Scheiben (80), zwei 13mm Stahlabstandshalter (109) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) innerhalb des Vorderbeins (10). **Achten Sie darauf, dass das Beinhebel-Kabel (51) unter der Rolle verläuft.**

32. Führen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter den 89,5mm Abstandshalter (59), durch den Pfosten (2) und unter den angezeigten Stift an der Basis (1). Legen Sie das Beinhebel-Kabel unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 45mm Schraube (86), zwei halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der Basis.

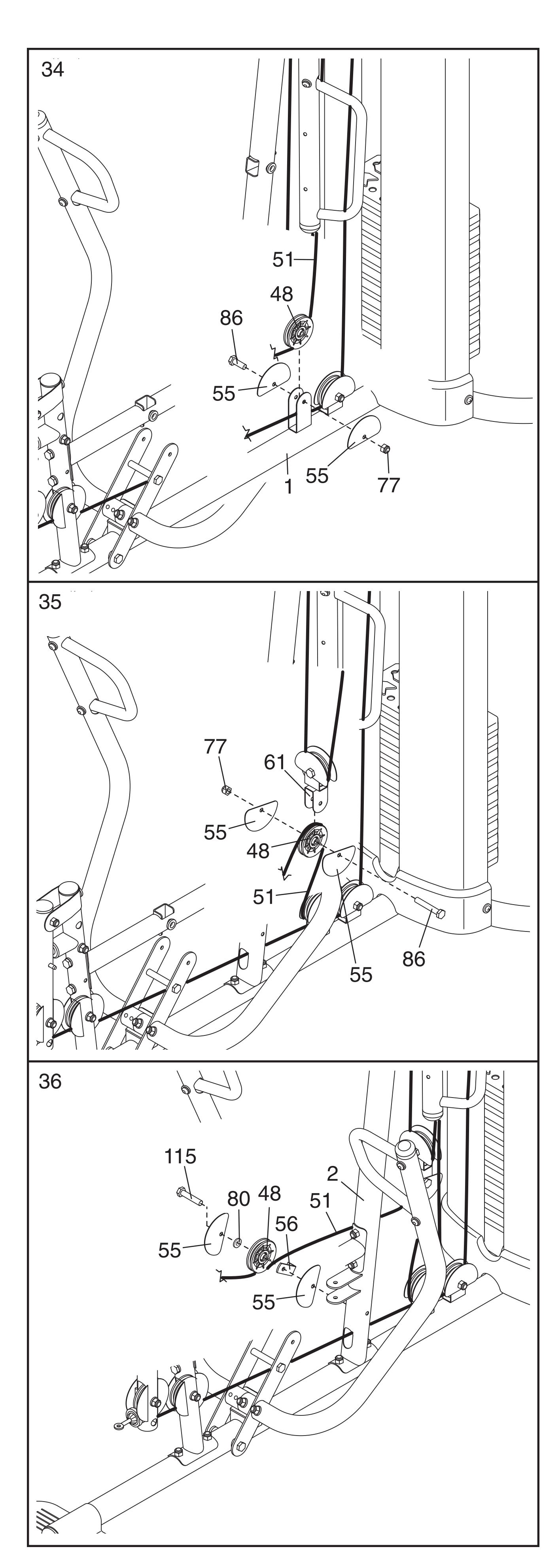
33. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (56) und zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) mit einer M10 x 50mm Schraube (97) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am zweituntersten Loch der Rollenplatten (60). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



34. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 45mm Schraube (86), zwei halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der Basis (1).

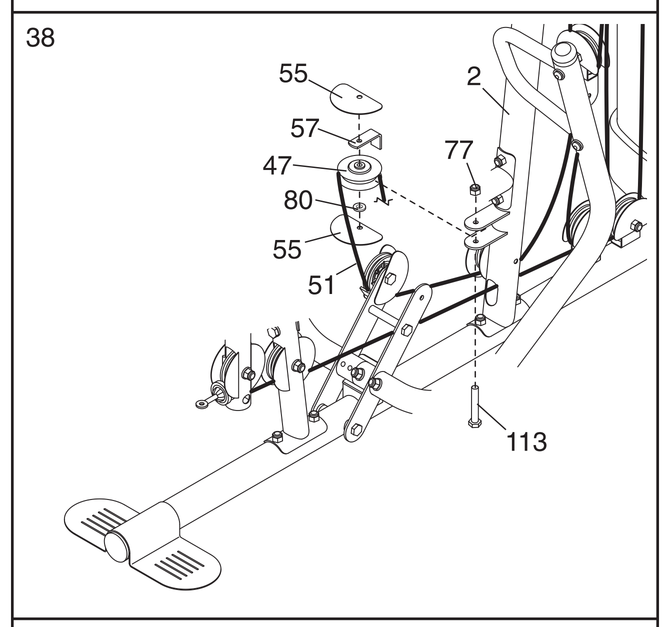
35. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit eine M10 x 45mm Schraube (86), zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) an der doppelten „U"-Klammer (61).

36. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 120mm Schraube (115), zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), und eine Kabelklappe (56) am Pfosten (2).

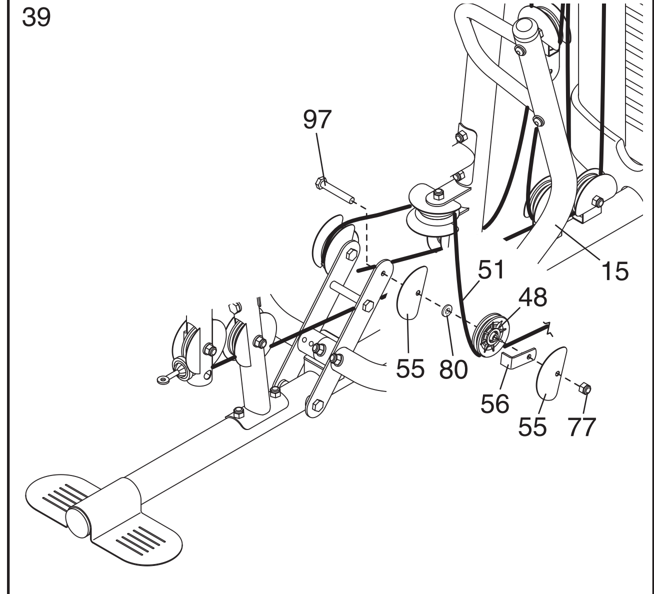


37. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle am rechten Druckarm (16) mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer Kabelklappe (56), einer M10 Scheibe (80) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**

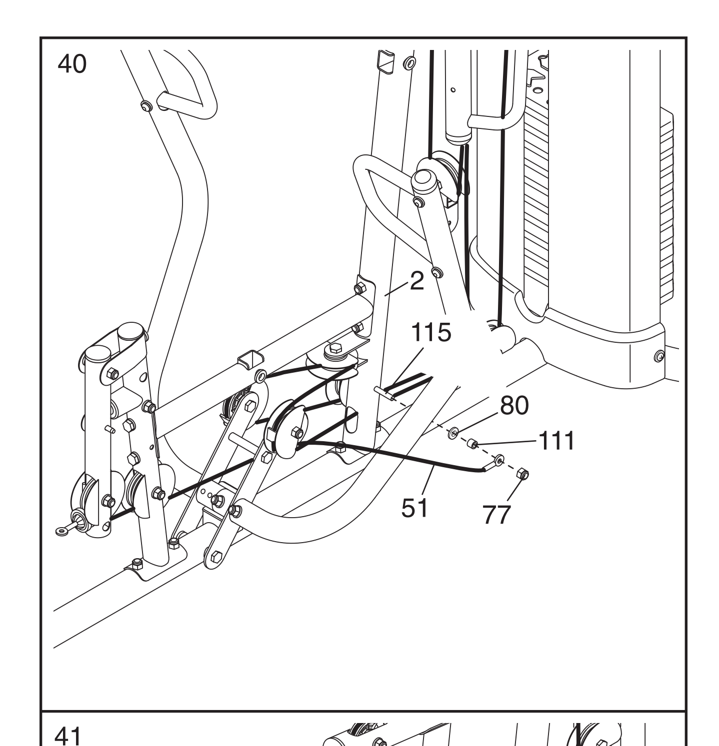
38. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) um eine „V"-Rolle (47). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 70mm Schraube (113), zwei halbrunde Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), eine große Kabelklappe (57), und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



39. Legen Sie das Beinhebel-Kabel (51) unter eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle mit einer M10 x 50mm Schraube (97), zwei halbrunden Schutzvorrichtungen (55), einer M10 Scheibe (80), einer Kabelklappe (56) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am linken Druckarm (15). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angezeigt.**



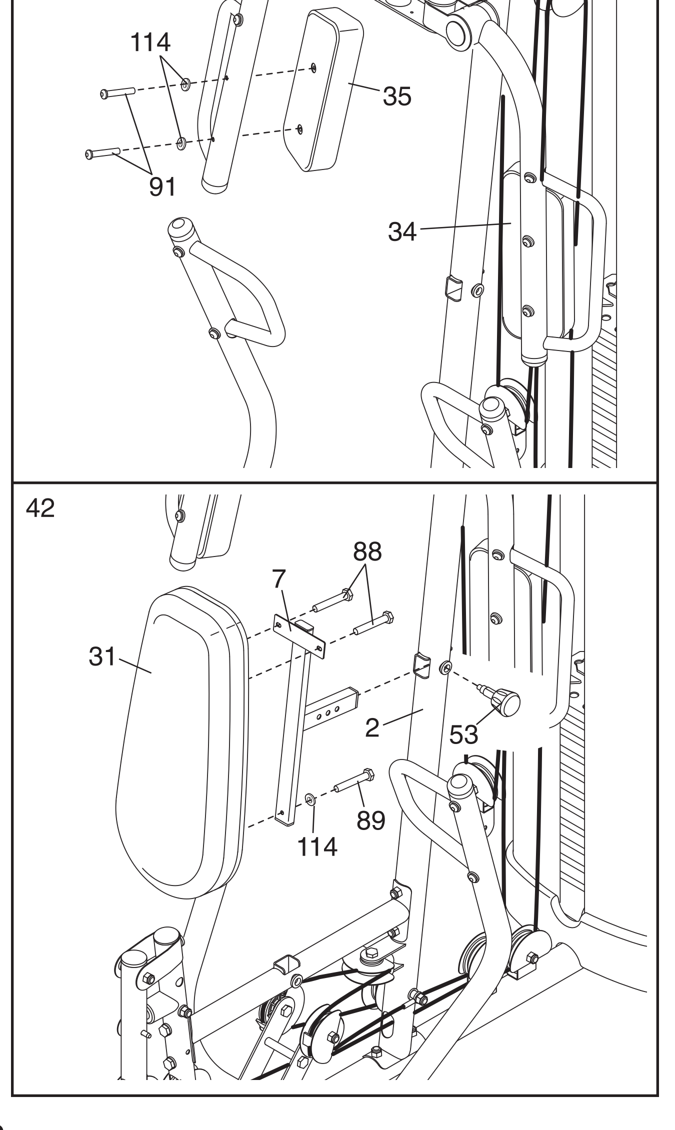
40. Befestigen Sie das Beinhebel-Kabel (51) mit der M10 x 120mm Schraube (115), einer M10 Scheibe (80), einem 7mm Abstandshalter (111) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) am Pfosten (2).

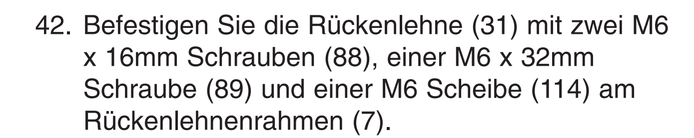


Sitzmontage

41. Befestigen Sie das rechte Butterfly-Polster (35) mit zwei M6 x 60mm Linsenschrauben (91) und zwei M6 Scheiben (114) am rechten Butterfly-Arm (26).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Butterfly-Polster (34).



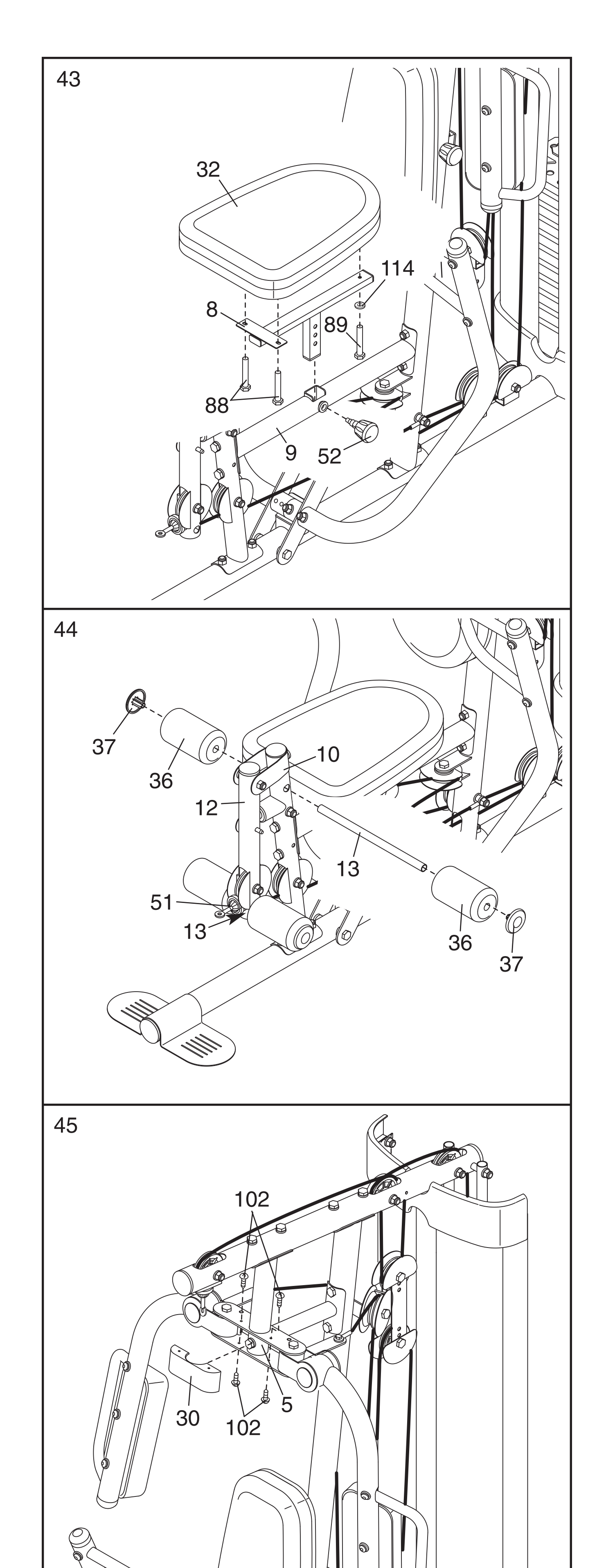


42. Befestigen Sie die Rückenlehne (31) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88), einer M6 x 32mm Schraube (89) und einer M6 Scheibe (114) am Rückenlehnenrahmen (7).

Schieben Sie den Rückenlehnenrahmen (7) in den Pfosten (2) hinein und ziehen Sie den Rückenlehne-Einstellknopf (53) fest. **Achten Sie darauf, dass der Rückenlehne-Einstellknopf durch eines der Löcher am Rückenlehnenrahmen durch geht.**

43. Befestigen Sie den Sitz (32) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88), einer M6 x 32mm Schraube (89) und einer M6 Scheibe (114) am Sitzrahmen (8).

Schieben Sie den Sitzrahmen (8) durch den Rahmen (9). Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf (52) am Rahmen und am Sitzrahmen fest. **Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf durch eines der Löcher am Sitzrahmen durch geht.**



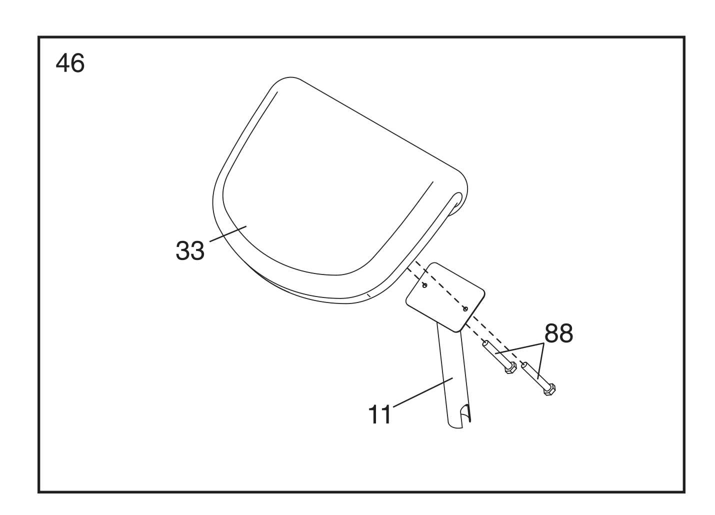
44. Schieben Sie eine Polsterstange (13) durch das angedeutete Loch am Vorderbein (10). Schieben Sie je ein Schaumpolster (36) auf beide Enden der Polsterstange.

Drücken Sie eine Polsterkappe (37) auf die Enden jedes Schaumstoffpolsters (36).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Polsterstange (13) und dem Beinhebel (12). Anmerkung: Heben Sie das Beinhebel-Kabel (51) beim Durchschieben der Polsterstange durch das Loch am unteren Ende des Beinhebels hoch.

45. Befestigen Sie die Butterfly-Abdeckung (30) mit vier M4 x 12mm Blechschrauben (102) am Butterfly-Rahmen (5).

46. Befestigen Sie das Beincurler-Polster (33) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (88) an der Curl-Pfosten (11).



47. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt EINSTELLUNG, auf der volgenden Seite beginnend, beschrieben.

Bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 28 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf WARTUNG auf Seite 29.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt, wie man die Kraftstation einstellt. Beziehen Sie sich auf das dazu gehörende Trainingsplakat um die korrekte Trainingsplakat für jede Übung zu sehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

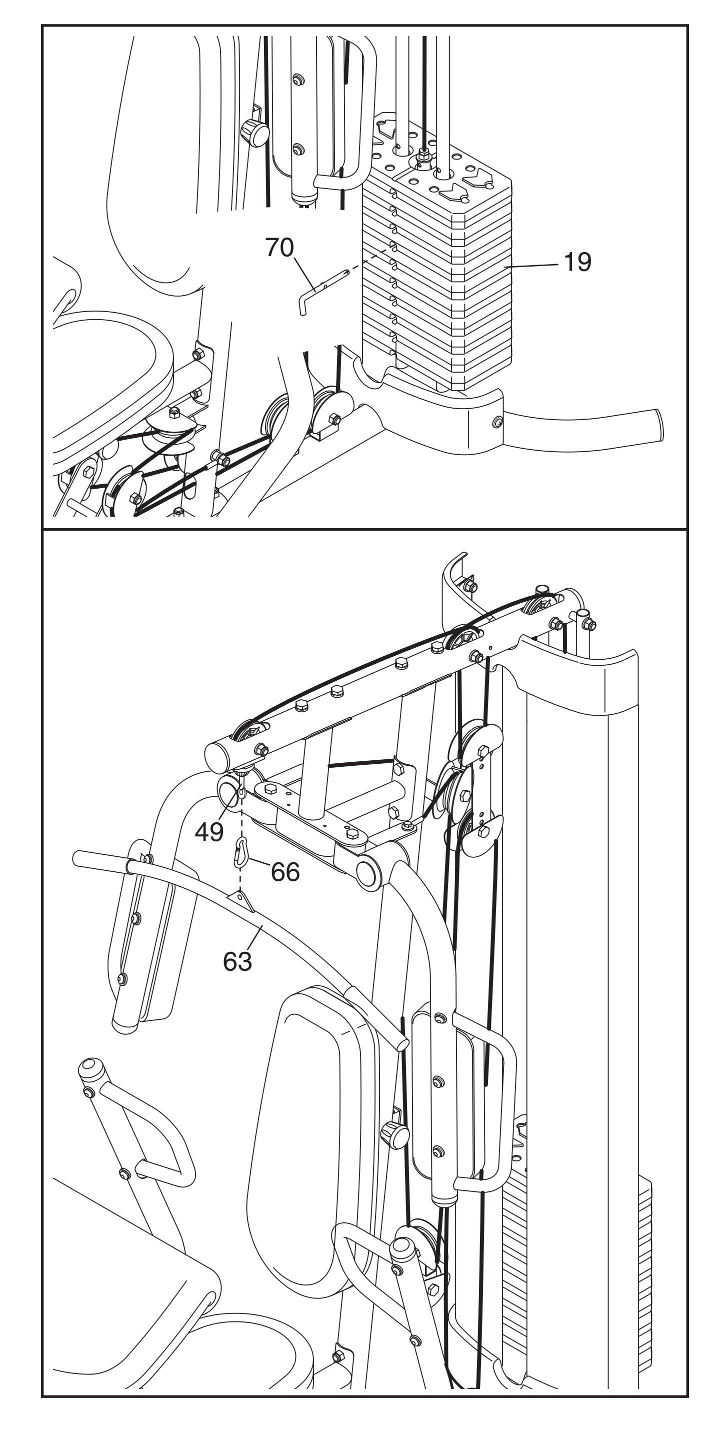
DIEGEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung am Gewichtestapel zu verändern, schieben Sie den Gewichtsschlüssel (70) unter die gewünschte Gewichts (19). Achten Sie darauf, den Gewichtsschlüssel soweit einzuführen, bis das gebogene Ende die Gewichtsplatten berührt; das gebogene Ende soll man dann nach oben drehen. **Anmerkung: Die Kraftstation funktioniert am besten, wenn man wenigstens zwei Gewichtsplatten benutzt.**

BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS

Um die Lat-Stange (63) am Lat-Kabel (49) zu befestigen, befestigen Sie einen Karabinerhaken (66) am Lat-Kabel und an der Lat-Stange. **Anmerkung: Für verschiedene Übungen muss man die Kette (nicht abgebildet) am Karabinerhaken befestigen und dann mit einem weiteren Karabinerhaken die Kette an der Lat-Stange befestigen.**

Befestigen Sie weiteres Zubehör auf die gleiche Weise an der Kraftstation.



VERWENDUNG DES CURL-POLSTERS

Um die Bein-Polster (33) zu verwenden, entfernen Sie die 50mm runde Innenkappe (39) und schieben Sie den Curl-Pfosten (11) in den Vorderfuß (10). Sichern Sie ihn mit dem Curl-Knopf (58). Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf durch ein Loch in der Curl-Säule führt.

Wenn Sie Übungen ausführen, bei denen man das Beincurler-Polster nicht braucht, entfernen Sie das Beincurler-Polster (33) und schieben die 50mm runde Innenkappe (39) durch das Vorderbein (10). **Anmerkung: Man muss das Beincurler-Polster entfernen, wenn man die Druckbügel verwenden will.**

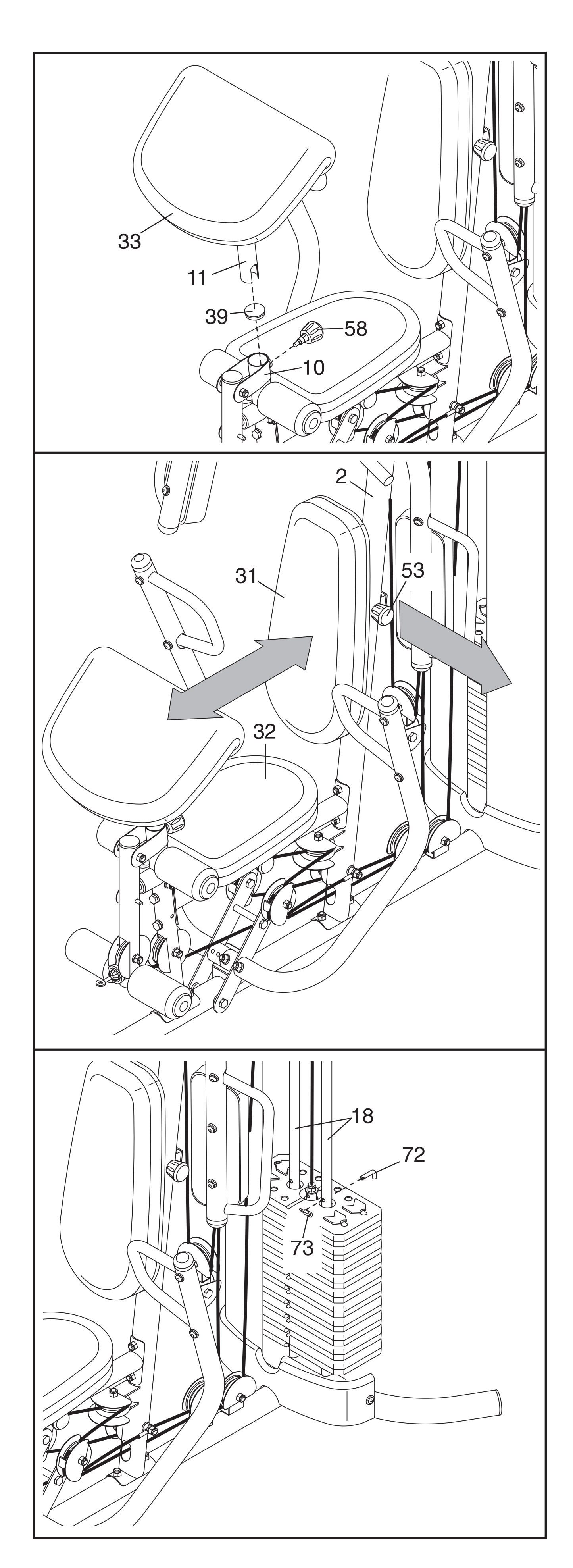
DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Die Rückenlehne (31) kann man verstellen, um für jede Übung die richtige Position einzustellen. Um die Rückenlehne zu verstellen, lockern Sie den Rückenlehne-Einstellknopf (53) (aber entfernen Sie ihn nicht) und ziehen Sie ihn heraus. Bewegen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position. Schieben Sie den Einstellknopf durch den Pfosten (2) und durch den Rückenlehne-Rahmen (nicht abgebildet). Ziehen Sie den Einstellknopf fest.

Den Sitz (32) kann man auf die gleiche Weise verstellen.

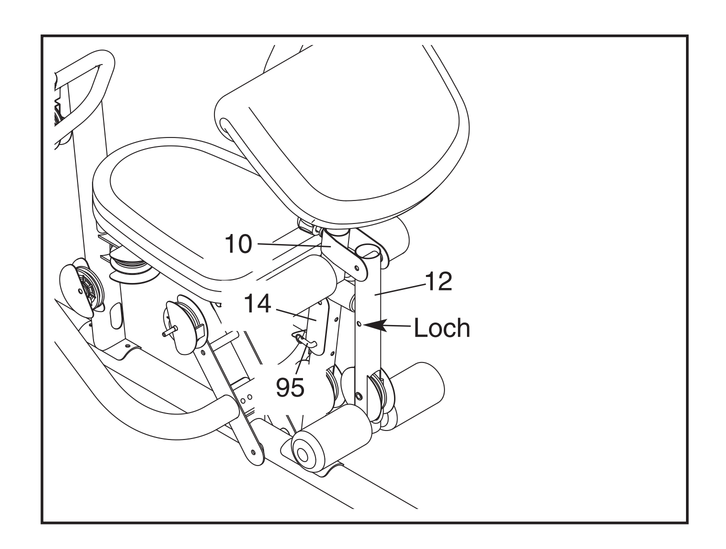
VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSSTAPELS

Um den Gewichtestapel zu sichern, schieben Sie den Verschlussstift (72) durch eines der Löcher in den Gewichtsführungen (18) und sichern Sie den Verschlussstift mit dem Verschluss (73).



VERRIEGELN DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel zu sichern oder zu lösen, entfernen Sie den Verschlussplattenstift (95) von der Verschlussplatte (14). Bewegen Sie die Verschlussplatte entweder in die am Vorderbein (10) angezeigte Position oder zum angezeigten Loch am Beinhebel (12). Schieben Sie den Verschlussplattenstift wieder durch die Verschlussplatte durch.



GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

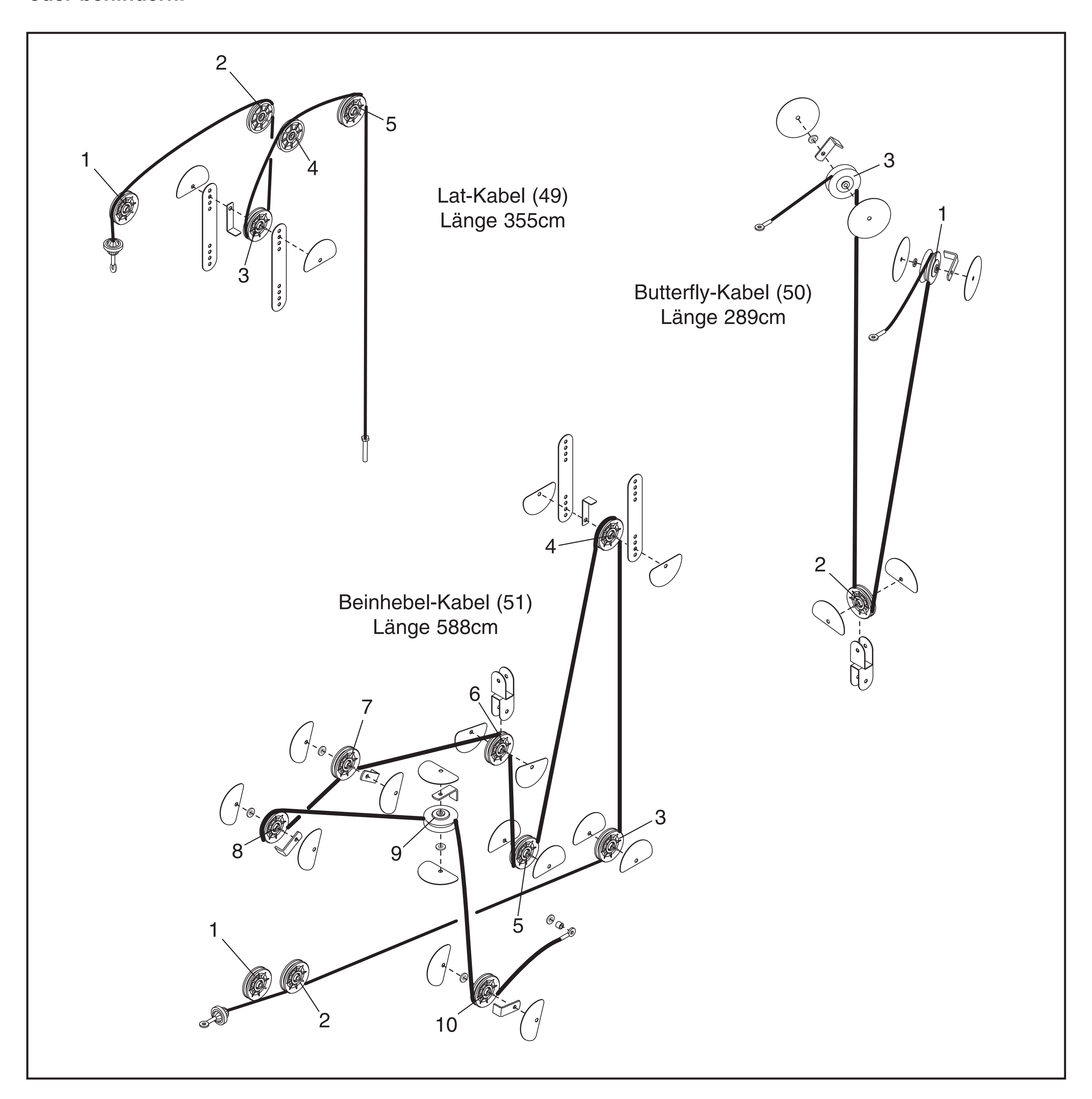
Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. Amerkung: **Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemâss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen. Anmerkung: 1 am. Pfund = .454 kg.**

ANZAHL DER GEWICHTS-PLATTEN	OBERE ROLLEN (Pfd.)	BUTTERFLY-ARME (Pfd.)	DRÜCK-ARME (Pfd.)	BEINHEBEL (Pfd.)	UNTERE ROLLEN (Pfd.)
1	27	18	48	30	27
2	40	25	61	43	42
3	53	32	74	59	55
4	70	40	93	72	70
5	87	45	111	87	83
6	97	53	121	107	99
7	112	61	136	116	114
8	130	67	155	131	127
9	140	74	170	145	141
10	156	81	185	167	153
11	167	*	201	183	165
12	177	*	216	192	187
13	192	*	231	205	195
14	201	*	246	221	211
15	213	*	251	232	224

***Verwenden Sie nie mehr als zehn Gewichtsplatten mit den Butterfly-Armen.**

KABELDIAGRAMME

Das Kabeldiagram zeigt die richtige Kabelführung (49, 50, 51). Stellen Sie anhand des Diagramms sicher, dass das Kabel und die Kabelschutzvorrichtun-gen richtig montiert sind. Bei falscher Kabelführung funktioniert die Kraftmaschine nicht ordnungsgemäß, wodurch Schäden hervorgerufen werden können. Die Nummerierung zeigt die richtige Kabelführung. **Stellen Sie sicher, dass die Kabelschutzvorrichtungen das Kabel nicht berühren oder behindern.**



WARTUNG

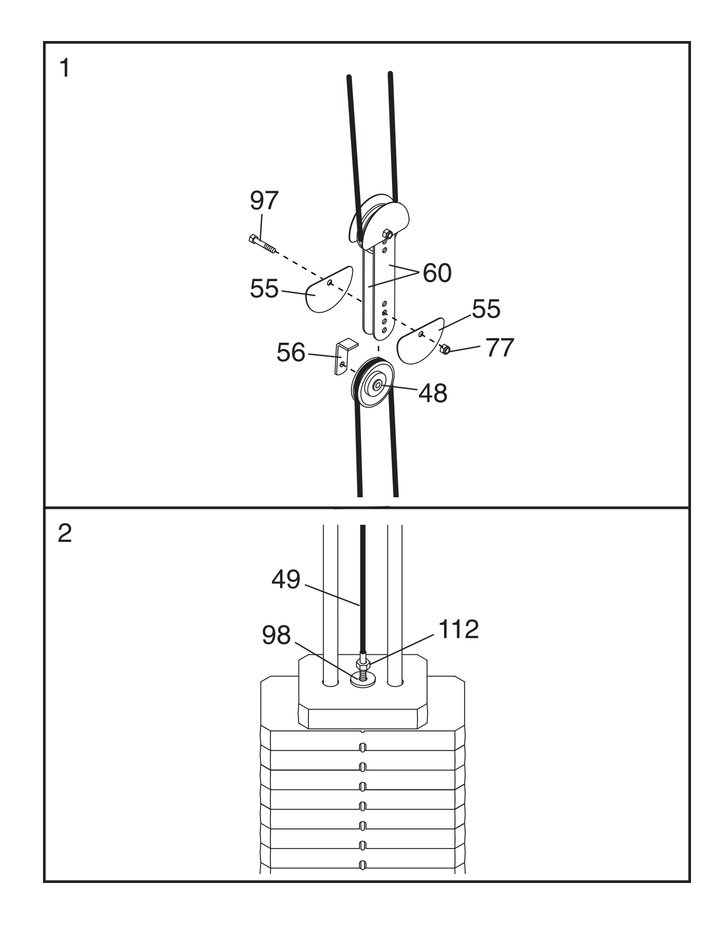
Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das in Ihrer Kraftstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen. Um die Kabel zu straffen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtsstapels. Die Schlaffheit kann dann auf verschiedene Arten beseitigt an:

Entfernen Sie die M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (77) und die M10 x 50mm Schraube (97) von der Kabelklappe (56), der 90mm Rolle (48), den zwei halbrunden Schutzvorrichtungen (55) und den zwei Rollenplatten (60). Befestigen Sie dann die Rolle, die Kabelklappe und die halbrunden Schutzvorrichtungen wieder an dem Loch, das der Mitte der Rollenplatten am nächsten liegt. **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft, dass die halbrunden Schutzvorrichtungen so ausgerichtet sind, wie angedeutet, und dass sich Kabel und Rolle leicht bewegen.**

Lösen Sie die M12 Mutter (112) vom Lat-Kabel (49). Ziehen Sie das hohe Kabel in das Gewichtsrohr (nicht gezeigt) hinein bis es stramm ist. Ziehen Sie die M12 Mutter wieder fest gegen die große M12 Scheibe (98).



Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird. Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf bestellung von ersatzeilen auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann den Widerstand verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie einen Widerstand, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie einen mittleren Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabbau

Um abzunehmen, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Trainings-Haltung beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat finden Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf die nächste Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkkehr in die Ausgangposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:
- rasten Sie nach jedem Set 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang nach jedem Set bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden nach jedem Set bei Training zur Gewichtabnahme.

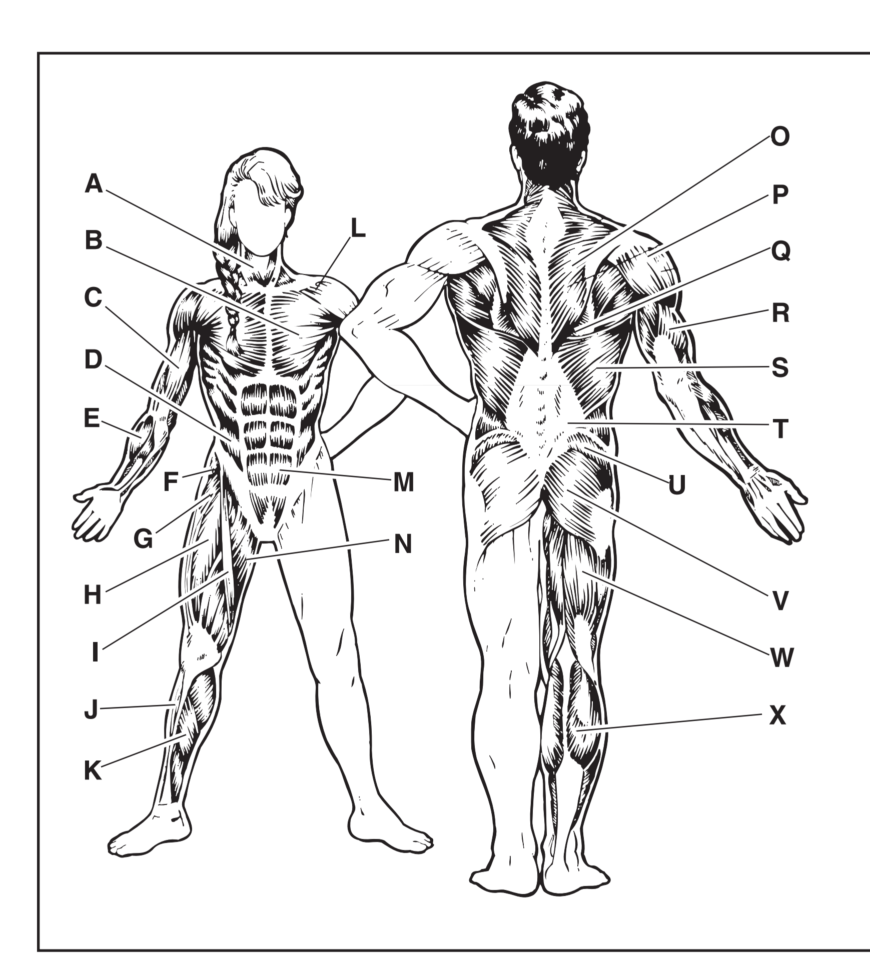
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY2996.1

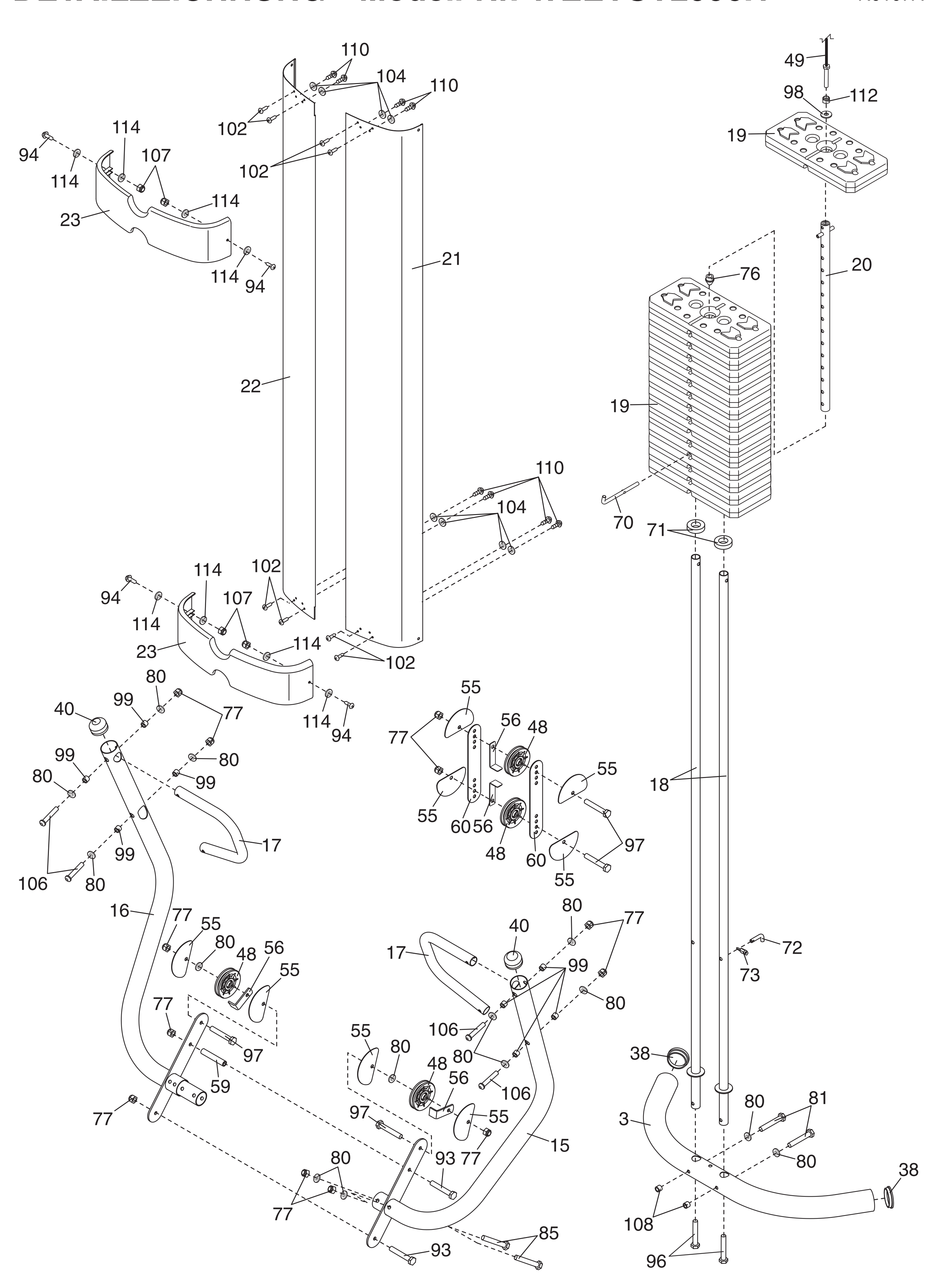
R0107A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Basis
2	1	Pfosten
3	1	Stützstange
4	1	Oberenrahmen
5	1	Butterfly-Rahmen
6	1	Butterfly-Rahmen-Stütze
7	1	Rückenlehnerahmen
8	1	Sitzrahmen
9	1	Rahmen
10	1	Vorderbein
11	1	Curl-Pfosten
12	1	Beinhebel
13	2	Polsterstange
14	1	Verschlussplatte
15	1	Linker Druckarm
16	1	Rechter Druckarm
17	2	Druckarm-Griff
18	2	Gewichtsführung
19	10	Gewicht
20	1	Gewichtsstange
21	1	linke Umhüllung
22	1	rechte Umhüllung
23	2	Umhüllungsabdeck-ung
24	2	Schmale Rolle
25	1	linken Butterfly-arm
26	1	rechten Butterfly-arm
27	2	Butterfly-Griff
28	1	Linke Butterfly-Klammer
29	1	Rechte Butterfly-Klammer
30	1	Butterfly-Abdeckung
31	1	Rückenlehne
32	1	Sitz
33	1	Beincurler-Polster
34	1	Linkes Butterfly-Polster
35	1	Rechtes Butterfly-Polster
36	4	Schaumstoffpolster
37	4	Polsterkappe
38	5	63,5mm runde Innenkappe
39	3	50mm runde Innenkappe
40	2	Druckbügelkappe
41	4	40mm x 20mm Innenkappe
42	2	40mm x 25mm Innenkappe
43	2	Butterfly-Bügel-Kappe
44	2	Schraubekappe
45	4	Butterfly-Bügel-Buchse
46	4	Butterfly-Klammer-Buchse
47	3	„V“-Rolle
48	13	90mm Rolle
49	1	Lat-Kabel
50	1	Butterfly-Kabel
51	1	Beinhebel-Kabel
52	1	Sitzeinstellknopf
53	1	Rückenlehne-Einstellknopf
54	4	Schutzvorrichtung
55	20	Halbrunde Schutzvorrichtung
56	5	Kabelklappe
57	3	große Kabelklappe
58	1	Curl-knopf
59	2	89,5mm Abstandshalter
60	2	Rollenplatte
61	1	doppelten „U“-Klammer
62	1	Fußknöchelriemen
63	1	Lat-Stange
64	2	Handgriff
65	1	Griff
66	2	Karabinerhaken
67	6	19mm Abstandshalter
68	4	25mm Buchse
69	1	56,5mm Buchse
70	1	Gewichtsschlüssel
71	2	Gewichtsstoßdämpfer
72	1	Verschlussstift
73	1	Verschluss
74	8	16mm Buchse
75	1	Beinhebel-Stoßdämpfer
76	1	Gewichtsrohrkappe
77	33	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
78	18	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
79	2	M10 x 60mm Schraube
80	34	M10 Scheibe
81	2	M10 x 85mm Schraube
82	2	M10 x 75mm Schraube
83	5	M8 x 75mm Schraube mit Vierkantansatz
84	5	M10 x 80mm Schraube
85	4	M10 x 65mm Schraube
86	4	M10 x 45mm Schraube
87	1	M8 x 69mm Schraube mit Ansatzschaft
88	6	M6 x 16mm Schraube
89	2	M6 x 32mm Schraube
90	2	M8 x 22mm Schraube mit Ansatzschaft
91	4	M6 x 60mm Linsenschraube
92	2	M10 x 82mm Linsenschraube
93	2	M10 x 110mm Schraube
94	4	M6 x 28mm Schraube
95	1	Verschlussplattenstift
96	4	M10 x 20mm Linsen Schraube
97	4	M10 x 50mm Linsen Schraube
98	1	großen M12 Scheibe
99	8	11mm Abstandshalter
100	8	M8 x 80mm Schraube
101	2	M8 x 65mm Schraube
102	13	M4 x 12mm Blechschraube
103	11	M8 Scheibe
104	9	M4 Scheibe
105	2	großen M10 Scheibe
106	6	M10 x 65mm Linsenschraube
107	4	M6 Mutter mit Nylon-Klemmteil
108	2	21mm Stahlabstands-halter
109	8	13mm Stahlabstands-halter
110	9	M4 x 16mm Blechschraube
111	1	7mm Abstandshalter
112	1	M12 Mutter
113	1	M10 x 70mm Schraube
114	14	M6 Scheibe
115	1	M10 x 120mm Schraube
116	1	M10 x 61mm Bolzensatz
117	1	Kette
118	1	M10 x 75mm Linsenschraube
119	2	Runde Innenkappe
#	-	Bedienungsanleitung
#	-	Trainingsplakat
#	-	Innensechskant-schlüssel
#	-	Schmiermittel

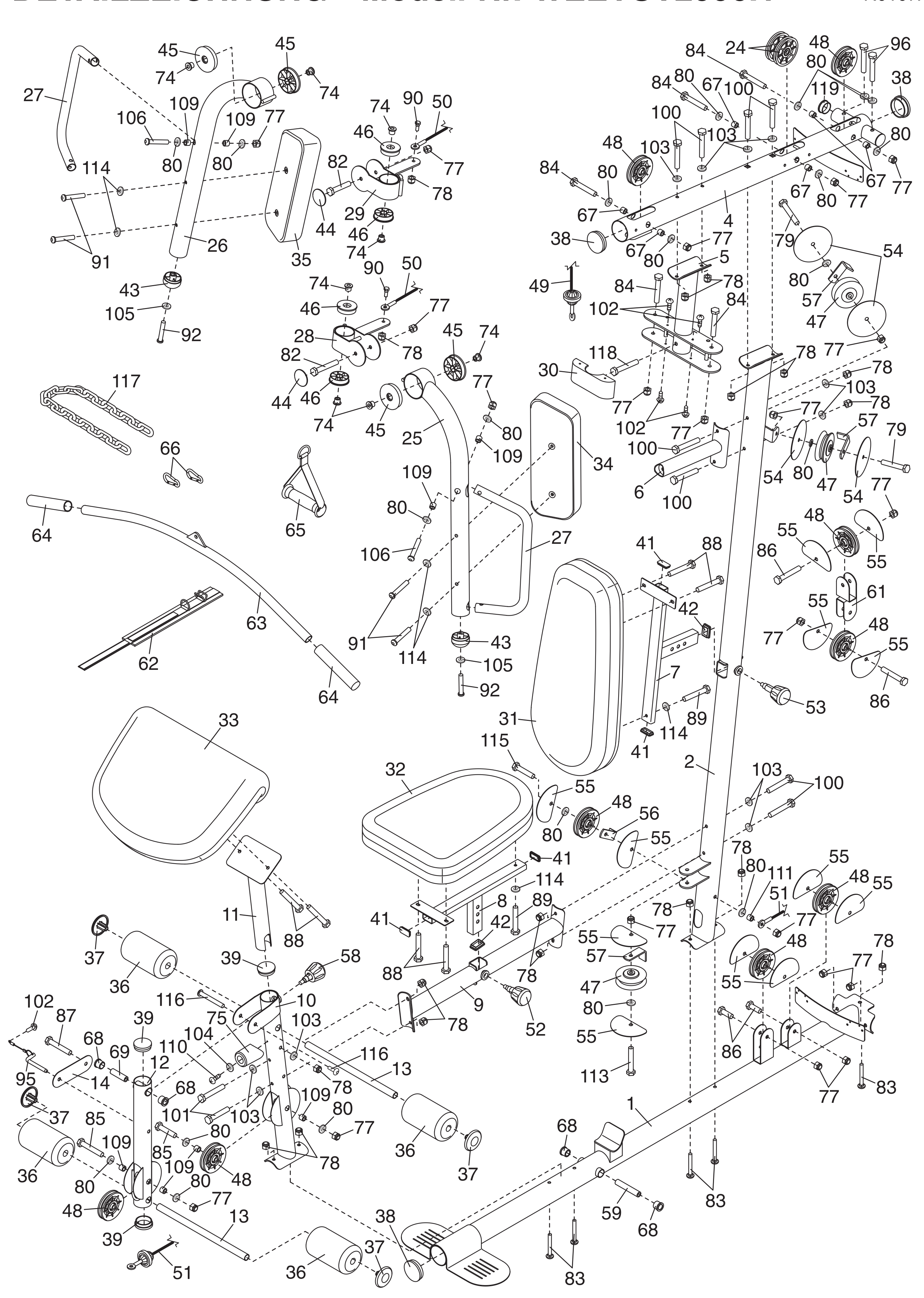
Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY2996.1

R0107A



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY2996.1



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY2996.1)
- den NAMEN des Produktes (Heimfitnessstation WEIDER PRO 5500)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE auf die Seiten 33-35)

Teile Nr. 250522 R0107A